

ねっちゅうしょう 熱中症について学ぼう

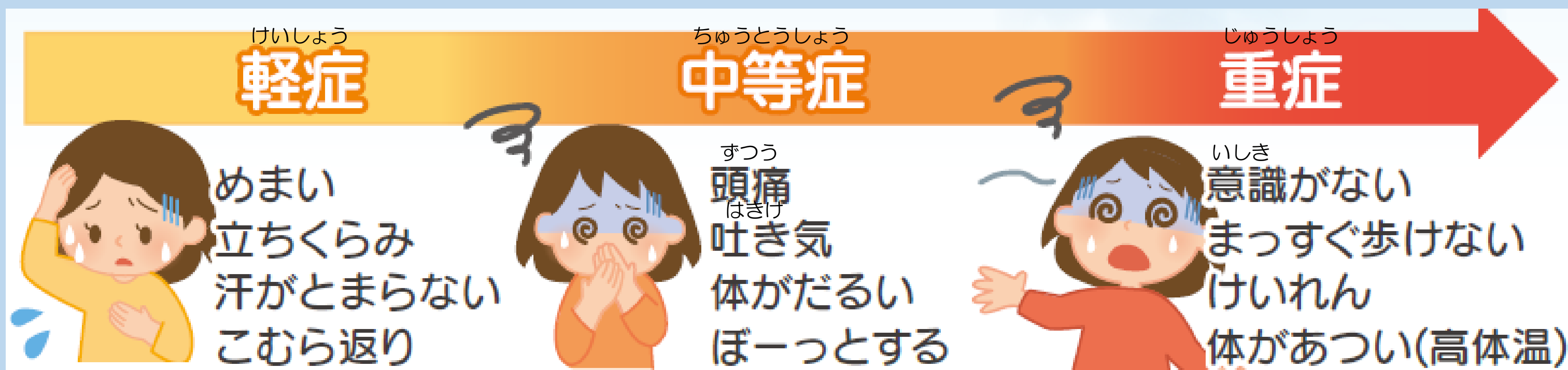
ねっちゅうしょう 熱中症って何？

私たちの体は、汗をかいたり、皮膚温度が上昇することによって体温調節を行っています。しかし、気温や湿度が高くなると、汗をかきにくくなり、体温が上昇して体の不調が生じます。これを熱中症といいます。



ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状は？

熱中症の症状は、軽症から重症まであり、最悪の場合には死亡することもあります。



ねっちゅうしょう 熱中症になりやすい からだ・環境・行動

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなども影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高く、風が弱い日や、体が暑さになれていないときは注意が必要です。

年齢によっても影響は異なり、高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になることが多いです。また、こどもは体温調節機能が十分に発達していないので、注意が必要です。

こんな人は注意

こども

高齢者

体調不良

持病がある

こんな日は注意

気温が高い

湿度が高い

風が弱い

急に暑くなる

こういう行動は注意

水分補給しにくい

長時間の屋外作業

激しい運動