

暑い日が続きますが、みなさんは「熱中症」の予防を  
してありますか？ 熱中症にはさまざまな症状があります。

### <症状1> めまいや顔のほてり

このような症状  
がでると、熱中症の  
サイン① 意識が遠の  
いけり、腹痛もある。



### <症状2> 汗のかきかたがおかしい

ふいてもふいても  
汗がでる。または  
まったく汗をかいて  
ないけどかきかたに  
異常がある場合も  
危険性あり。



## 予防!!

### <症状3> 体温が高い、皮膚の異常

体温が高くて皮膚を  
触るととても熱い、皮膚  
が赤く乾いているなどの  
症状も熱中症のサイン



水分を  
こまめに!!

塩分を  
ほどよく!!

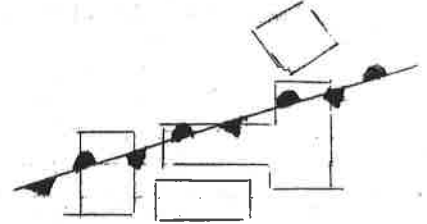
丈夫な体  
づくり

冷却グッズ  
を身につける

睡眠環境を  
快適に

私も熱中症にならないようにしっかりと予防していきます 😊 2-C 藤川 夢葉

## 梅雨の健康対策



中国地方も3日に平年より4日早く梅雨入りしました。  
体のダルさや疲れ、食欲不振、下痢、頭痛、陰邪...  
梅雨の時期、変化の激しい気温などが原因となって度々  
見られる体調不良。これらの症状を避けるために、この  
時期は**体調管理**を心がけたいものです。

### 梅雨特有の疲れやダルさを予防するポイント

#### ▶ 運動

運動により筋肉を刺激し、血行や新陳代謝を促進し、  
不要な水分や老廃物が排出されます。適度に運動しま  
しょう!



#### ▶ 入浴

寝る前に入浴して汗をかいて心身ともにリフレッシュでき  
質の高い睡眠が取れるようにしましょう。



お風呂船にちなんで  
つかうお風呂桶もおすすめです

- ・入浴の時間帯... 就寝する30分前
- ・お湯の温度... 約38度前後のぬるま湯
- ・入浴時間... 約30分程度
- ・お湯の量... 半身浴が効果的

#### ▶ 食事

梅雨のシーズンは胃腸の働きも衰えるがら。暴飲暴食は避けましょう。  
よく噛んで「食」をしよう。

#### ▶ 睡眠

7時間は睡眠し、毎日同じ時間に起床しましょう。

2-C-3  
伊藤 水希