

スタッフ通信

暑い日が続いておりますね😓

いかがお過ごしでしょうか。今回はこれからの夏に備えて熱中症予防や水分補給についてお話していきたいと思います😊

そもそも熱中症とは何かというと…

熱中症とは体温の上昇やめまい、痙攣（けいれん）、頭痛など暑い環境で生じる健康障害の総称です。



気温や湿度が高い環境で激しい運動を行うと、体内で作られた熱をうまく外に逃がすことができなくなります。さらに、そのような環境の下でいつも以上に運動や活動を続けると、体がどんどん熱くなり、汗をかいて体の水分や塩分が減っていき熱中症になってしまいます。

熱中症の症状は？

- めまいや顔のほてり
- 立ちくらみ
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- からだのだるさ
- 吐き気
- 頭痛
- 汗のかき方がおかしい
- 体温が高い
- 皮膚の異常

などがあります。

熱中症対策は？

- 暑さを避ける
- こまめな水分補給
- 服装を工夫する
- バランスの取れた食事と睡眠



が大切です！

また水分に関しては1日に 1.2リットル（コップ約 6 杯分）とることが推奨されています。喉が乾いたときはすでに脱水が始まっているサインですので 1 時間に 1 回など時間を決めて水分補給をしましょう。

碑文谷体育館では熱中症警戒アラートが発表された際にはクーリングシェルター（指定暑熱避難施設）として皆様が暑さをしのげる場所として開放しておりますので、お立ち寄りください♪

