

## 熱中症対策



7月は熱中症になる確率が一番高い時期となっています。熱中症の要因として環境・からだ・行動の3つが要因として挙げられます。

環境は **気温が高い**・**湿度が高い**・**エアコンのない部屋**・**急に暑くなった** 等

からだは **高齢者や乳幼児**・**肥満の方**・**二日酔いや寝不足**・**低栄養** 等

行動は **激しい運動**・**屋外作業**・**水分補給できない状況**

これらの要因によって**体温の調整が行えず**に熱中症となっています。

## 熱中症予防

「温度と湿度」に気を付ける・「室内」を涼しく・「換気の良い」衣服の着用・「塩分と水分」の補給は細目に行う。7月は梅雨が明け急激に気温が上がります、湿度も高く身体が高温多湿な状況に慣れていないため注意していきましょう。

## 熱中症に特に注意が必要な時期

