

# たんぽぽ便り

令和2年6月発行

寒暖の差が激しい日が続いていますが、皆さん体調はいかがでしょう？急な気候の変化に戸惑っておられる方も多いのではないかと思います。

例年、熱中症が最も多い時期は7月から8月と言われていますが、今年は少し様子が違うようです。新型コロナウイルス感染症予防の為にマスクを着用することで、口の渇きを感じ難く、知らないうちに熱中症に!!という事が起こっています。まだ暑さに体が慣れていない今から**熱中症**への備えを始めましょう。

## 熱中症の原因

①環境による影響・・**気温が高い** **湿度が高い**等

② 体調による影響・・**体調が良くない** **暑さに体が慣れていない**等

①と②が組み合わさる事で熱中症の発生が高まります。

## 症状

体内の水分や塩分のバランスが崩れる

体内に熱が溜まる

筋肉痛 大量の発汗 吐き気 倦怠感

意識障害

## 予防法

「水分補給」と「暑さを避ける」ことが大切です。

- ① 喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ② 通気性の良い、吸湿・速乾の衣類を着用しましょう。
- ③ 外出時には日傘や帽子を使用しましょう。
- ④ こまめに休憩をとりましょう。
- ⑤ 換気をして室温を調整しましょう。

