



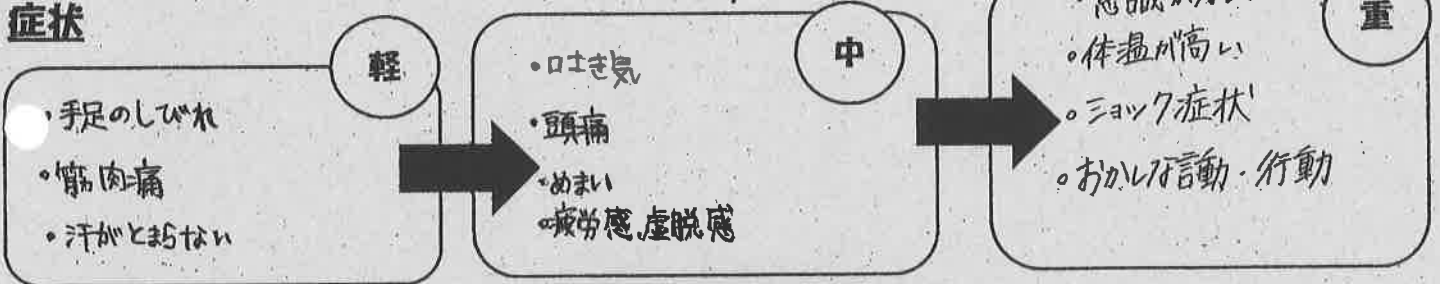
## 知って防ごう熱中症!



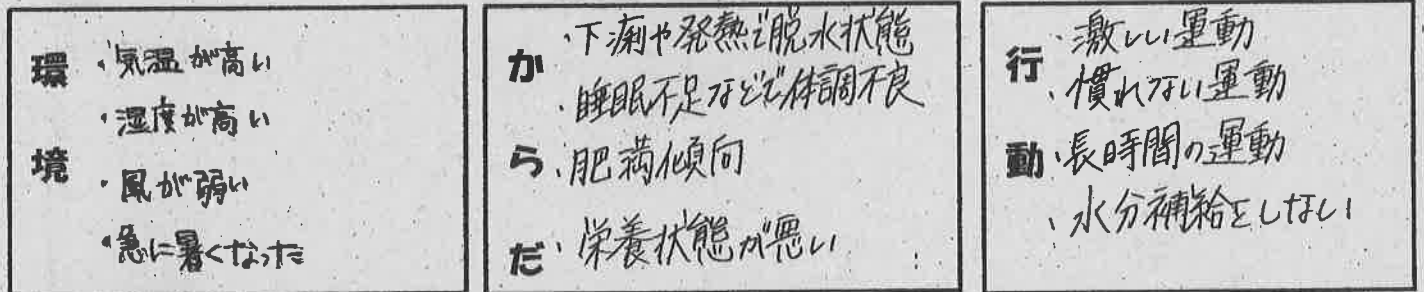
### ?熱中症とは?

普段、私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮膚から熱を外に逃がしたりして自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかず、からだの中に熱が溜まっていくのが熱中症です。

### 症状



### ?熱中症を起こす要因は?



### !!予防のポイント!!

- こまめ=水分補給をする。  
部活動をしている人は30分=1回/100ml/それ以外の人も/時間=1回/100ml
- 蒸れにくい服装をする。汗を吸い取りやすい着を着る
- 日陰を利用する。10時/4時の時間帯は要注意
- 帽子や日傘を利用する。



### 熱中症の応急処置

