

健康だより

2017年度 6・7月

熱中症に注意しよう

～梅雨明け前後の暑さには注意が必要です～

熱中症の初期症状にいち早く気づくことが大切



めまい たちくらみ



汗がとまらない



足がつる

このように「いつもとちがう」「おかしいな」という症状がある時は・・・

涼しい場所へ移動



水分塩分の補給

体を冷やす

湿度や気温の変化があるこの時期は、身体が暑さに慣れていないために、熱中症をひきおこしやすいといわれています。

仲間同士声をかけあい、小さな変化に早めに気づき、重症化する前に対処していきましょう。

保健室看護師