

暑い日中の屋外で長時間居るとやばい 熱中症！！

とお考えのかたは多いと思いますが・・・

御注意！

プールなど、水に入っているとほとんど気付かないですが、実は汗はしっかりとかいていて、**脱水症状**を起こす危険性があります

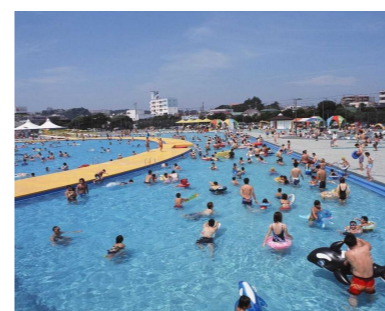
屋外のプールでは直射日光を浴び、日差しが水面に反射した熱も長時間浴びています。そして、日差しにより水温も高くなります。

この状態ですと体の熱が逃げにくくなり、**熱中症**になってしまう可能性があります。



NBS

119



NBS

119

いざという時の対処法！

熱中症は命に関わることもありますので、症状が現れたら以下の応急処置を行ってください。

- ➡ **・涼しい場所へ避難**
風通しの良い日陰や冷房の効いている室内に速やかに移動してください。足を頭より高くして休むと、脳に血液が回りやすくなります。
- ➡ **・衣服を緩める**
シャツのボタンやネクタイ、ベルトを外し、出来るだけ風通しの良い状態にします。
- ➡ **・水分補給**
生理食塩水やスポーツドリンクを補給してください。
- ➡ **・体を冷却**
ぬれたタオルを体にあてたり、うちわで扇いだりして、体を冷却してください。
氷のうなどを使って首やわきの下、足の付け根など太い血管のある部分を冷やすのも効果的です。

熱中症は、誰でも起こりうる症状です。熱中症の予防をすることが第一ですが、熱中症の初期のサインや対処法をしっかりと確認して、いざという時に焦らず対応できるようにしておきましょう！！

