

熱中症に注意しましょう!

5月に南成瀬中学校の生徒が熱中症で20名近く倒れるというニュースがありました。身近な所でもすでに熱中症の脅威が迫っています。まだ初夏の季節ですが十分注意が必要です!

熱中症のメカニズム

暑い中で体温が上がると、汗をかき体内の水分は不足し、通常は脱水気味になり、喉の渇きがあったり、多量に汗をかいている等のわかりやすい初期症状が出ます。



初期症状に気づいて、水分補給をしたり、涼しい場所で休憩するなどの対応をすれば、ほとんどの場合すぐに回復します。

しかし、様々な要因が重なり、初期症状が出ない・気づかないことで症状が進行していき、気づいたときには熱中症になっているのです。

