

熱中症に注意しましょう！

熱中症は高温環境のもとで労働や運動をしているとき、熱放散が不十分なために体内に熱がうっ積して起こります。体温が上昇し、体温調整機能が失われ、このために労働や運動を続けることができなくなります。熱中症は「熱失神」、「熱疲労」、「熱けいれん」、「熱射病」に分類されます。重症になると意識障害が生じることもあり、救急処置が必要になります。最重度の熱射病にまで至らないように予防策を立てておくことが大切です。

熱中症の予防8か条（日本体育協会）

日本体育協会では、熱中症対策として次の8か条を提唱しています。

- 1) 知って防ごう熱中症
- 2) 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 3) 急な暑さは要注意
- 4) 失った水と塩分は取り戻そう
- 5) 体重で知ろう健康と汗の量
- 6) 薄着ルックでさわやかに
- 7) 体調不良は事故のもと
- 8) あわてるな、されど急ごう救急処置



※ 保健管理センターHP（日本体育協会）、下記のHPを参照してください。

※ 鳥取県HP（<http://www.pref.tottori.lg.jp/68680.htm>）

