

当日の暑さ対策



当日はかなりの暑さが予想されます。

長時間、炎天下の下で過ごします。

熱中症にならないための準備をお願いします。

- ・前日は食事と睡眠を十分にとりましょう。
- ・当日、体調の悪い方は無理をしないでください。
- ・参加中に体調不良になった時は、スタッフにお声かけください。

帽子



涼しい服装・動きやすい靴

※えり元の締めつけが少なく通気性のある服装

ゲート内での日傘は×



※指定されたゲートの中では、列になりますので、ゲート内での日傘の使用はご遠慮ください。



塩分・水分補給

※参加前から、定期的に繰り返し補給しましょう。

※緊急連絡先として家族やかかりつけ医の電話番号を携帯してください。

熱中症

～ご存じですか？予防・対処法～

こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



中

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感



重

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない



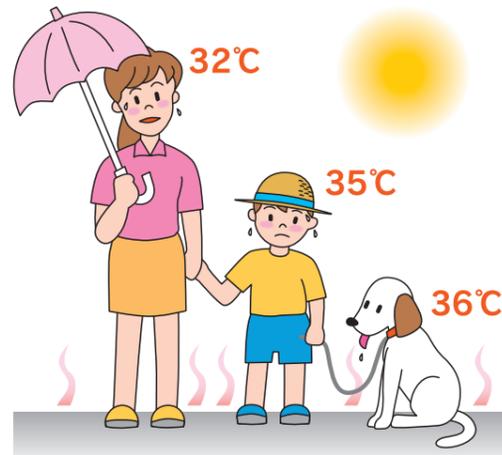
高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る



- 高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
- 室内に温度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

幼児は特に注意



- 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。
- 晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。

◆環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

◆熱中症環境保健マニュアル
http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke_manual.php

◆熱中症患者速報
<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/spot/index.html>

◆スマートフォン版 環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp>



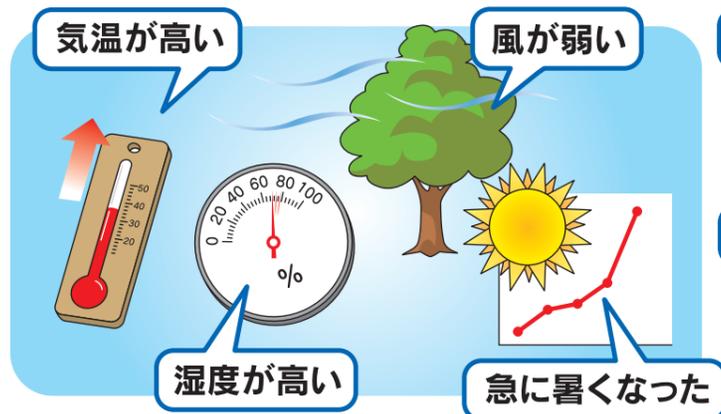
◆携帯サイト版 環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/kt>



熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法



*急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

熱中症になったときには

熱中症を疑う症状とは...

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 意識障害・痙攣・手足の運動障害
- 高体温

