



熱中症にご注意を！

熱中症になるのはどんな時？こんな時は気をつけましょう！

気温が高い 風が弱い 湿度が高い 急に暑くなった
体調が悪い・寝不足 病気の時・病後 暑さに体が慣れていない時



知っていますか？熱中症の症状

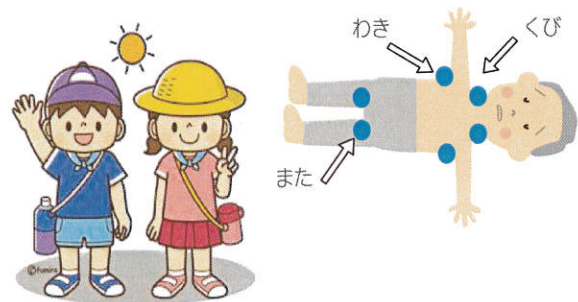
軽 度・・・めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
中等度・・・頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が入らない
重 度・・・意識がない、けいれん、体温が高すぎる、呼びかけに対して返事がおかしい
意識が無い時は救急車を呼んで下さい！

熱中症になってしまったら…

- 涼しいところで休ませる 本人が楽な姿勢で寝かせる、衣服を緩めたり、脱がせたりする
- 水分補給 イオン飲料や少量の塩分が入った水分を補給する
- 体を冷やす（体温を下げる） 体をぬらして風を送る 首、わきの下、太ももの付け根を冷やす

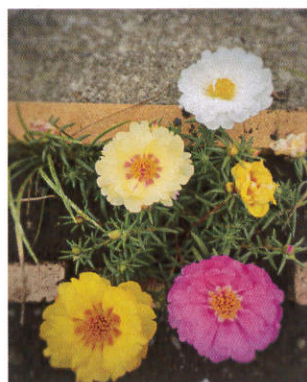
熱中症にならないために

- ・体調がすぐれない時は無理をしない。
- ・通気性のよい衣服を選ぶ。必ず帽子をかぶる。
- ・こまめに休息・水分補給を行う。
- ・適度に外へ出て暑さに慣れておく。



今月の花

マツバボタン。強い日差しの中でも元気に咲いています。6～9月まで途切れることなく次々に咲くそうです。



夏風邪は治りにくい？

夏風邪の原因となるウイルスは、そのほとんどがお腹の中で増殖するため、体外に排出されるまで時間がかかり、治りにくいという特徴があるそうです。また、夏風邪の原因の多くはウイルスで、抗生物質は効かず、対症療法しかないのも長引く理由のひとつと考えられています。夏は暑さや食欲不振などから体力や免疫力が落ちやすいという理由もあるでしょう。改善させるに無理せずゆっくり休んで自然に治るのを待ちましょう。