

南九州市ナイター陸上競技記録会 熱中症対策について



本年も熱中症が心配される季節になってきました。

熱中症は、いつでも、どこでも、だれでも、条件次第で係る危険性があります。熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで予防できます。

《熱中症の症状には以下のようなものがあります。》

めまいや立ちくらみ，顔のほてり
筋肉痛や筋肉のけいれん，足がつる
倦怠感や吐き気，頭が重い，頭痛
汗のかき方がおかしい，または全く汗をかかない等

《熱中症対策について》

子どもや高齢者は特に注意しましょう。

のどの渇きを感じなくても，こまめに水分や塩分を補給しましょう。
ほどよく塩分補給をしましょう。

めまい，だるさ，頭痛などの症状が出たら，涼しい場所に移動し衣服をゆるめて体を冷やし，水分・塩分の補給をしましょう。

《「新しい生活様式」における熱中症対策》

こまめに休憩をとりましょう。

息苦しさを感じた場合はすぐにマスクを外しましょう。

マスクを外す場合は，人との十分な距離（少なくとも2 m以上）を確保しましょう。