

<まだまだ熱中症にご用心！>

えっほ、えっほ、えっほ。9月になって、熱中症の心配も減ってきたね！



9月に入っても熱中症の対策はまだまだ必要です。
総務省によれば、令和6年度の9月の熱中症搬送者数は、10年前と比べると、
約8倍になっています。

まだまだ熱中症には気をつけないといけないね！まずは**水分補給**が大切だね！



そうですね。人は軽い脱水症状のときにはのどの渴さを感じないため、のどが渇く前、もしくは暑い場所に行く前から水分補給を行なうことが大切です。また、多くの汗をかいたときは、水分補給とともに**塩分**も忘れずに補給しましょう。

スポーツドリンク等をこまめに飲めば大丈夫だね！他に熱中症の対策はあるの？



他には、**暑さを避ける**工夫をすることが大切です。熱中症は外気温が高いときほどリスクが高くなるので、帽子を着用したり、テントなどで休憩用の日陰を用意したりすることで皮膚温度の上昇を予防できます。
また、風邪などで熱があったり、睡眠不足で体調が悪かったりすると、熱中症にかかるリスクが高まります。
日頃から三食栄養のある食事を摂る、定期的に運動をする、良質な睡眠をとるなどして、**健康管理**をしましょう。

ありがとう！これからも熱中症に気をつけながらスポーツを楽しむね！

