熱中症を防ぎましょう！　「伊万里消防署」

●なぜ熱中症になるの？

人間の体には、周りの気温に合わせて体温を調節する機能が備わっています。

どんなに暑い日でも、真冬で気温が氷点下になるような日でも、個人差はありますが、体温はおおむね３６～３７℃の狭い範囲に保たれています。

暑い日には、人間の体は体温を一定に保つため、発汗などにより熱を放出しようとしますが、このバランスが崩れてしまえば、体温は著しく上昇します。この状態が熱中症です。

●どうやって防ぐの？

熱中症の始まりは体の水分不足、つまり脱水です。こまめな水分補給を心がけ、脱水・熱中症を予防しましょう。

○水分の上手なとり方

・平常時の水分摂取に最適なのは、常温に近い温度の水
・１日の目安摂取量は１．５リットル程度
・ゆっくり少量（１５０～２００ml）ずつ、７～８回に分けてこまめに飲む
・特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を忘れずに！
　①起床時、②運動の前後、③入浴の前後、④就寝前

脱水や熱中症は屋外だけでなく屋内にいても起こります。室温が２８℃を超えないようエアコンや扇風機を上手に使うことや、日頃から栄養バランスの良い食事や十分な休息をとり、暑さに負けない体づくりをしていくことも、脱水や熱中症の予防になります。できることから実践して、元気に夏を迎えましょう！

June June June