

年 組 名前:

問1

熱中症を防ぐポイントです。

①から⑤に当てはまる、言葉を答えてください。

暑い日や時間の ① は控える。

十分な ② やバランスの良い

③ を取る。

意識的に ④ を補給する。

適切に ⑤ を使用する。

①.....

②.....

③.....

④.....

⑤.....

問2

「暑熱順化」の意味を、答えてください。

.....

問3

「熱中症かな」と思ったら、重症化を防ぐために、どんな行動を取ったら良いですか。

.....

.....

山梨病院内科医長の菅又渉医師に、熱中症予防のポイントや熱中症の疑いがある場合の対処法などを聞いた。

Q 熱中症を防ぐためのポイントは。

A 暑い日や時間の外出は控えることが重要。十分な睡眠やバランスの良い食事を取って健康的な生活を送ることを心がけ、のどが乾いていなくても意識的に水分補給をしてほしい。適切に冷房を使用することも予防になる。暑さを感じたときは、ほかの人が周囲にいれば積極的にマスクを外しても良い。

Q&A 熱中症どう予防?

意識的に水分補給を

Q この時季に注意すべきことは。

A ここ数日で急激に気温が上がり、暑さに体を慣らす「暑熱順化」が十分にできていない。暑さに慣れれば汗をしっかりとかけられるようになり、体の熱を逃がすことができる。暑すぎない時間帯などに軽い運動を少しずつ取り入れてほしい。

Q 熱中症の疑いがある場合の対処法は。

A 涼しい日陰や室内に移動し、スポーツドリンクや冷たいお茶などを飲むことで重症化を防ぐことができる。(聞き手・宮川祐人)

(2022年6月25日付 山梨日日新聞31面)