

熱中症はすぐにやってくる

～熱中症を防ごう～

熱中症は高温多湿な環境にすることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指し、身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

熱中症を引き起こす主な3要素

環境

気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さ
など

からだ

乳幼児・高齢者・
体調不良・暑さに
慣れていない
など

行動

激しい運動・慣れない運動・用時間の屋外作業・水分補給できない状況
など