

ヤングマンと熱中症を予防しよう★



熱中症は、しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策しながら、元気に夏を過ごしたいですね。ヤングマンと一緒に、予防方法をしっかりと覚えましょう。

★水分補給をしっかりと。

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分を補給することも大切です。



★外に行くときは、ぼうしをかぶろう。

日差しが直接頭や顔に当たるのを防いでくれます。つばがついている、通気性のいいものを選びましょう。



★ときどき休憩しよう。

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休憩をしましょう。汗や熱がこもっているのので、ぼうしを脱いで、すっきりと。



★汗の始末をしっかりと。

汗をかいたらタオルやハンカチで拭いたり、こまめに着替えをしましょう。放っておくと風邪やおいの原因になります。



★朝ごはんをしっかりと食べよう。

しっかり食べて、元気に1日をスタートさせましょう。



★お風呂につかろう。

夏も、シャワーではなく、湯船につかりましょう。疲れがとれて、ぐっすり眠れます。



★睡眠時間は十分に。

夜更かしせず、決まった時間になったら布団に入りましょう。