

## 熱中症 に注意!

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが、熱中症です。

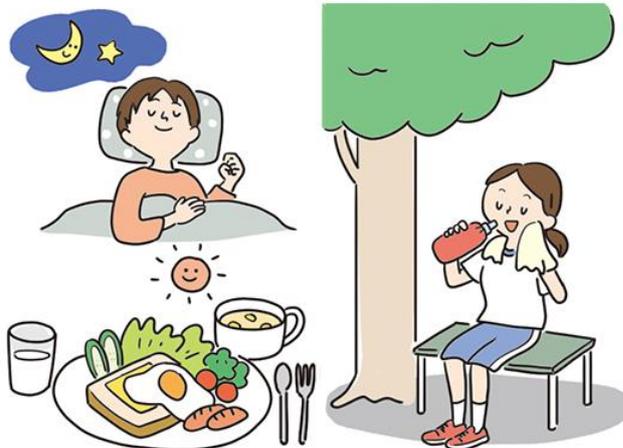
暑いときに長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、のどがかわいて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

暑い日は、熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。



### ココに気をつけて!

- **睡眠**をしっかりとる。
- **朝ごはん**を食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、**水分や塩分を補給する**。
- 運動するときは、**ときどき休憩する**。
- **体調が悪いときは、運動しない**。



### 「熱中症かな?」と思ったら...

- 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 意識がない場合はすぐ救急車を呼び水道水をかけ、風を送る。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンク(\*)などを飲む。\*はき気やけいれんがない場合



# “秋バテ”に注意しよう!

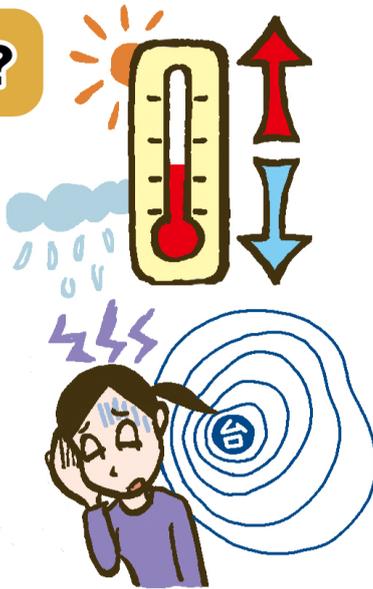
夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



## 秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きく、台風や秋雨前線などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。

夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



## 秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

●お風呂にゆっくりつかる



●温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる

●夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる



●適度な運動をする



## そのおしゃれ、障害につながるリスクあり!!!

不適切な使用による健康被害が心配です。

ヘアカラー



【接触性皮膚炎】頭皮や髪の毛の生え際などに、かゆみ、赤み、腫れ、湿疹などの症状

ピアス



【金属アレルギー】人によってかゆみや赤み、水ぶくれなどを伴う皮膚症状がでる

カラコン



【失明にもつながる眼障害】不適切な使用や粗悪な商品で結膜や角膜などに深刻な悪影響