



ねっちゅうしょう ようじん
熱中症にご用心!

みんな元気?もぐもぐジョッピーだよ!

今年も半分が終わって、気付けばもう7月。ジメジメした梅雨が明け、夏本番に向けてだんだん暑さも本格的になってきたね!

花火やかき氷、キャンプなど楽しみいっぱいの夏だけど、この時期に心配なのが「熱中症」。熱中症になると、頭が痛くなったり、体がけいれんしたり、ひどい



場合には気を失って倒れてしまうことがあるんだ。とっても怖いよね。今は普段マスクをしているから、体から熱が逃げにくくなって、気付かないうちに体の中の水が足りなくなっちゃうことも多いんだ。外で周りに人がいないときはマスクを外して、上手に暑さ対策をしようね。マスクをしているときは、激しい運動をしないようにして、

のどが渴いていなくても、こまめに水分をとって休むようにしよう。

農作業のように、外で長い時間作業するときも熱中症に注意が必要!

熱中症にならないように気を付けるポイントをまとめてあるので、ぜひ見てね!

じょうえつし のうさぎょうちゅう ねっちゅうしょう ちゅうい
上越市ホームページ「農作業中の熱中症に注意しましょう」

<https://www.city.joetsu.niigata.jp/site/joetsu-agri-portal/nousagyou-necchuu.html>

次回は、「熱中症にならないための食事」を教えちゃうよ!また見に来てね♪

