

熱中症を予防しましょう

執筆 小郡市健康課

熱中症はめまい・吐き気・頭痛・失神などの症状をきたし、最悪の場合死に至ります。気象庁からは今年も全国的に気温が高くなる見通しが発表されており、猛暑が予想されます。昨年5～9月の福岡県内の熱中症での救急搬送者数は4,695件、そのうち40.7%が7月に起こっています。今の時期は体が上手に汗をかき準備ができておらず熱中症を発症する人が多くなります。

熱中症予防のポイント

環境省が示す暑さ指数*を確認し運動時の対策をしましょう
熱中症の危険が高い日には外出や活動の計画を変更する事も必要です



① 気温と湿度に注意する

気温だけでなく湿度にも注意が必要です。状況に応じて運動強度を調整し休憩を多く取りましょう。

② 衣服を工夫する

通気性や速乾性に優れた素材の衣類を選び、休憩中は衣服をゆるめ熱を逃がしましょう。

③ 飲み物を持ち歩く

こまめに水分補給ができるようにしましょう。汗をかいた場合は同時に塩分も摂取しましょう。

④ 体を冷やす

氷、冷却シートやスカーフなど体を冷やすグッズを活用しましょう。効率的に体を冷やすには首元、わきの下など太い血管が体の表面近くを通っている部位を冷やしましょう。

⑤ 体調を整える

体調が悪いときは体温調節能力も低下するため無理な運動はやめましょう。体力が低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人は熱中症をおこしやすいため特に注意が必要です。

『暑熱順化（しょねつじゅんか）』といって本格的な暑さへの備えとして、適度な運動、ストレッチや入浴により汗をかき、体温調節をしやすい体を作っておくことも必要です。

*暑さ指数(WBGT)とは気温・湿度・放射熱(周囲の熱環境)を取り入れた温度指数。熱中症発生のリスクを表します



環境省
熱中症予防
情報サイト



日本スポーツ協会
熱中症を防ごう



令和7年度 賛助会員を募集しています！

本協会は市民に広くスポーツを普及し、青少年の健全な育成と社会体育の発展および生涯スポーツの推進を図り、市民の豊かなスポーツライフの実現に向け活動をしています。

このような本協会の趣旨をご理解いただき、賛助会員としてご協力いただける方を募集しています。

令和7年度
賛助会費

● 企業、その他団体会員

年額(1口) 10,000円 1口以上

● 個人会員

年額(1口) 2,000円 1口以上

令和6年度賛助会員

● 企業その他団体会員：7団体

(株)Car Painters 國上(小郡市美鈴の杜)

税理士法人 田崎・太田事務所(福岡市南区)

医療法人 松隈産婦人科クリニック(小郡市小郡)

(有)久栄堂(小郡市三沢)

片山印刷(有)(小郡市祇園)

(有)小郡スポーツ(小郡市小郡)

(有)夢技研(筑紫野市大字山口)

● 個人会員：5名

権藤英幸

見野祐一

(匿名3名)

(敬称略・順不同)

問合せ先 一般社団法人 小郡市スポーツ協会

〒838-0142 小郡市大板井279番地1(小郡市体育館内)

TEL:0942-80-5970 FAX:0942-80-5967

E-mail:sports@ogori-taikyo.org ホームページ <http://ogori-taikyo.org/>

LINE



HP



Facebook

