

熱中症対策を万全に

高温多湿の環境に人間の身体が適応しないことで、様々な症状が起こります。それらを総称して熱中症といいます。初期症状としては、頭痛・めまい・立ちくらみ・倦怠感・身体のほてり・筋肉痛・けいれん等です。症状が重い場合は失神したりまっすぐ歩けなくなる場合もあります。

こまめな水分補給、適度な塩分補給、十分な睡眠の確保、体調管理を行い、暑さに対する備えを自分なりに工夫して下さい。身体に異常を感じた時は涼しい場所へ移動して、体調の回復を図って下さい。

《後方確認・十分な車間距離》