

## 健康〇×クイズ Vol.6 《熱中症のお話》

### 問題

- Q1 熱中症の重症度は3段階まで存在する
- Q2 重症になる原因は初期症状の放置だ
- Q3 エアコンは最低温度に設定する
- Q4 暑くなる前から”汗を流す習慣”が大切だ
- Q5 水分補給には冷たいカルピスが最も良い



### 答え

- Q1 (○) 不調を感じたら無理せず涼しい所へ移動・冷やしましょう
- Q2 (○) 休む・冷やす・救急搬送など初期対応の遅れが危険です
- Q3 (×) 温度差を作りすぎると、夏バテ・風邪の原因に！28℃目安です
- Q4 (○) 湯船に浸かったり、運動をして”暑熱順化”しましょう
- Q5 (×) ジュースで糖分を取りすぎないように、水・麦茶・低カロリーのスポーツドリンクを

