

ระวังเป็นโรคลมแดด !

โรคลมแดดเกิดจากการทำงานหรือออกกำลังกายในที่มีอุณหภูมิสูงหรือบริเวณต่างๆที่มีอุณหภูมิสูง ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่(โซเดียม)ได้ง่าย เมื่อเป็นโรคลมแดดร่างกายจะไม่สามารถควบคุมระบบการทำงานภายในทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงผิดปกติ หน้ามืดตาลาย ปวดเมื่อยเนื้อตัว หรือเกิดอาการรุนแรงถึงขั้นชักหรือหมดสติ เป็นโรคที่ทำให้เกิดอาการต่างๆได้ และแม้ขณะพักผ่อนอยู่ภายในบ้านที่มีอุณหภูมิห้องและความชื้นสูง ก็สามารถเป็นโรคลมแดดได้ จึงจำเป็นต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง



★ เมื่อรู้สึกคล้ายจะมีอาการเป็นลมแดด ให้หยุดพักผ่อนในที่ที่มีอากาศเย็นสบาย และดื่มน้ำให้เพียงพอ เมื่อรู้สึกว่าการหนักให้ดื่มน้ำเกลือแร่เสริมด้วย



1. พยายามตรวจสอบอุณหภูมิห้อง(หลายๆครั้ง)อย่างต่อเนื่อง

(แนะนำให้มามีเครื่องวัดอุณหภูมิติดอยู่ในห้องที่อยู่เป็นประจำ)

2. ควรเปิดพัดลมหรือแอร์คอนดิชันเนอร์อย่างเหมาะสมเพื่อไม่ให้อุณหภูมิภายในห้องสูงกว่า 28°C

3. เมื่อรู้สึกกระหายน้ำ ให้ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ

4. ถึงแม้จะไม่รู้สึกกระหายน้ำก็ต้องพยายามดื่มน้ำ(หลายๆครั้ง)อย่างสม่ำเสมอ

※ น้ำประปาของญี่ปุ่นสามารถดื่มได้ ขอให้กรอกน้ำใส่กระติกน้ำเพื่อนำติดตัว

5. ใส่เสื้อผ้าที่รู้สึกสวมใส่สบายไม่รัดจนเกินไป และสวมหมวกหรืออุปกรณ์กันแดดเมื่อต้องออกจากบ้าน

6. อย่าหักโหม ควรหยุดพักผ่อนอย่างพอควร

7. เพื่อความแข็งแรงของร่างกายควรรับประทานอาหารที่มีความสมดุลทางโภชนาการ

(อ้างอิงจากเว็บไซต์กรมดับเพลิงและควบคุมสาธารณภัย)



ผู้จัดทำด้วยภาษาไทย-ญี่ปุ่น
ชมรม รกภาษาไทย
<http://www.thairpt-thaijp.com/>

ねっちゅうしょう ちゅうい

熱中症に注意！

ねっちゅうしょう しつおん きおん たか なか さぎょう うんどう
 熱中症は、室温や気温が高い中での作業や運動により、
 たいない すいぶん えんぶん くず
 体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、
 たいおん ちょうせつきのう はたら たいおんじょうしょう
 体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、
 からだ いしき いじょう
体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、
 さまざま しょうじょう びょうき いえ なか
 様々な症状をおこす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、
 ねっちゅうしょう ばあい ちゅうい ひつよう
 熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



★おかしいな？ と思ったら、涼しい場所で静かに休み、水分を補給
 しましよう。ひどい時には、塩分を補給することも必要です。



1. 部屋の温度をこまめに（何回も）チェック！
 （普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）

2. 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！

3. のどが渴いたと感じたら、必ず水分補給！

4. のどが渴かなくても、こまめに（何回も）水分補給！

※日本では水道の水を飲んでも大丈夫です。
 水筒に水を入れて持っておきましょう。

5. 外出するときは
 体をしめつけない涼しい服装で、
 帽子をかぶるなどの日よけ対策も！

6. 無理をしないで、適度に休憩を！

7. 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



（参照：消防庁ホームページ）

ラックパーサータイは、2013年度に引き続きまして2014年度も「神奈川子ども未来ファンド」の
 助成を受けて活動を行っております。皆さまのご協力に心から感謝申し上げます。