

熱中症、脱水



うわー、今日は暑いな。

でも、せっかくの
休みだし、予定通り
登山に行くか。

水はペットボトル1本で十分！
帽子を忘れたけど、まあ大丈夫だろう。



おかしいな。
頭が痛いし、
足がガクガクする。

休みたいけど
どこにも日陰がない。

水がもうない。
スポーツドリンクとかも
持ってくればよかった。



熱中症予防には、紫外線や日光を防ぐウェアを選ぶとともに、
水分と塩分を、こまめに補給することが大切です。

また、事前に予想最高気温や暑さ指数(WBGT)※1をチェック
し、危険な気温の場合は登山を中止することも検討しましょう。

もう動けない。
誰か助けて、、、



※1 暑さ指数(湿球黒球温度):Wet Bulb Globe Temperature ～熱中症の危険度を表す指標