

熱中症予防のために

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。熱中症について正しい知識を身につけ、対策をとることにより、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

暑さを避ける

室内では…

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認

外出時は…

- ▶ 日傘や帽子を着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える。

からだの蓄熱を避けるために…

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分、塩分、経口補水液※などで補給する。

※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



【熱中症の症状】

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐(おうと)、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

さらに重症になると…

返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や、風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させましょう

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やしましょう(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

水分・塩分を補給させましょう

自力で水を飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう!