

熱中症を防ごう！



熱中症の症状

- めまいや立ちくらみ、顔のほてり
- 手足のしびれ、筋肉痛や筋肉のけいれん
- 頭痛、体のだるさ、吐き気、嘔吐、いつもと様子が違う
- 体温が高い、汗のかき方がおかしい

重症になると、

- 返事がおかしい、呼びかけに反応しない、けいれん、まっすぐ歩けないなど

熱中症の予防と対策

暑さに負けない身体作りを続けよう

- ・「水分を」こまめにとろう
- ・「塩分を」ほどよくとろう
- ・「睡眠環境を」快適に保とう
- ・バランスのよい食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体を作ろう



日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

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 ※熱中症指数も参考に

外出時には

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、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



熱中症が疑われる人を見かけたら

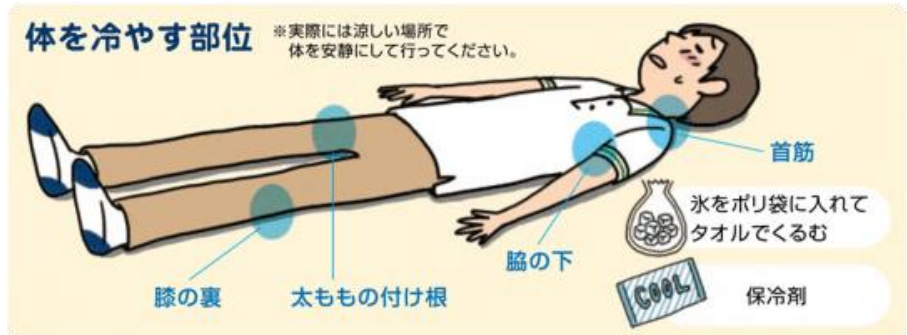
涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や
風通しのよい日陰など、
涼しい場所へ避難させる



からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす
(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)



水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給する
※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐに救急車を呼びましょう！

何かあれば健康管理センターに連絡してください。
休息することもできます。



参考文献
厚生労働省ホームページ
http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/nettyuu_leaflet26.pdf
日本気象協会ホームページ
<http://www.netsuzero.jp/learning/le01>