



熱中症は、命の危険を伴います!

日頃からの予防と、症状に応じた適切な対応をしましょう。

熱中症は、急に温度が上昇するとき、湿度が高いときなどに起こりやすく、夜間や室内にいても起こる場合もあります。注意が必要な人は、暑さになれていない人、屋外で作業やスポーツをする人、高齢者・子どもです。

熱中症

の予防

●日頃から...

日頃から運動をする



十分に睡眠をとる



バランスの良い食事を摂る

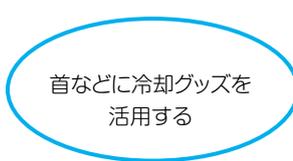


●予防として...

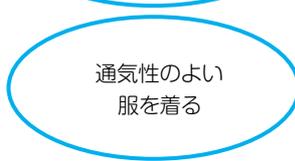
こまめに水分を補給する



首などに冷却グッズを活用する



通気性のよい服を着る



塩分
塩分を摂る



外出時は、日傘や帽子を使う



熱中症

症状と対応方法

軽い症状

- めまい
- 気分の不快
- 頭痛
- 筋肉の硬直
- 手足のしびれ

早めの対応を行い、それでも症状が改善しない場合は、病院に連れて行く

やや重い症状

- 激しい頭痛
- 吐き気・嘔吐
- 体がぐったりする

急いで病院に連れて行く

重い症状

- 意識がない
- けいれん
- 手足が動かない
- 発熱



すぐに救急車を呼ぶ

共通の対応方法

- すぐに涼しい場所で休ませる
- 水分と塩分を摂る（スポーツドリンク等）
- 衣服をゆるめる
- 体を冷やす（太い血管のある首、わきの下等）