

熱中症に気をつけよう！



夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。
熱中症を予防して、楽しい夏を過ごしましょう！

熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。



家の中でじっとしていても室温や湿度が高い状況では、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症予防のポイント

😊 部屋の温度をこまめにチェック!

(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお勧めします)

😊 エアコンや扇風機を上手に使い、適切な室温を保ちましょう!

😊 のどが渴かなくてもこまめに水分補給!一日当たり1.2リットルを目安に!

😊 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!

😊 無理をせず、適度に休憩を!

😊 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!



熱中症の応急手当

涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。

エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。

首の周り・脇の下・太もものつけねなど、太い血管の部分を冷やす



飲めるようであれば水分をこまめに摂らせる

マスク着用により、 熱中症のリスクが 高まります。



マスクを着けると体内からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水症状になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク着用、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症の症状

重症

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・こむら返り
- ・手足のしびれ

- ・頭痛
- ・吐き気・吐いた
- ・体がだるい
- ・集中力や判断力の低下

- ・意識障害(受答えや会話がおかしい)
- ・けいれん
- ・運動障害(普段どおりに歩けないなど)
- ・体が熱い

熱中症 予防

