

熱中症予防のために

熱中症は高温多湿の環境に長くいることで、徐々に体内の水分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指します。

屋外だけでなく室内でも発症します。熱中症についての正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症を予防しましょう。

暑さを避ける！

扇風機やエアコンで
温度をこまめに調節



遮光カーテン、すだれ
打ち水を利用



外出時、日傘や帽子を着用



天気の良い日は日陰の利用
こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などでからだを冷やす



熱中症警戒アラート発表時には外出をなるべく控え、暑さを避けましょう！

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でものどの渇きをかんじていなくても、こまめに水分・塩分などの補給



熱中症の症状

めまい
立ち眩み
生あくび
筋肉のこむら返り・筋肉痛
大量の発汗



症状が進むと・・・

頭痛
虚脱感
嘔吐
倦怠感
集中力の低下・判断力の低下



熱中症が疑われる人を見かけたら

- ・ エアコンの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
- ・ 衣服を緩め、からだを冷やす（首の周り、わきの下、足の付け根）
- ・ 水分・塩分、経口補水液などを補給



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわず救急車を呼びましょう！