

熱中症予防のために

～熱中症からからだを守りましょう！～

熱中症は7月、8月の暑い時期だけとは限りません。

この時期は、まだ体が暑さに慣れていないため、真夏日のような暑さでなくても発症することがあります。予防法や応急手当のポイントを日頃から意識することで重症化を防ぐこともできます。

特に高齢者の方、屋外で作業をされる方は今の時期から予防・対策をして過ごしましょう。

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

○屋外では…

- ・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

こまめに水分補給をする

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

【 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、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 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、首の周り、脇の下、足の付け根など
- 水分補給：水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

※体の不調を感じたら、早めに医療機関で診てもらいましょう！