

熱中症予防の3つの備え

熱中症の危険性が高まっています！



屋内での備え



- ①生活リズムを整えて食事や睡眠をしっかりとりましょう。
- ②上手にエアコンを使い、こまめな換気をしましょう。
- ③喉が渇く前からこまめに水分補給をしましょう。



屋外での備え



- ①外出は暑い日や時間を避けましょう。（天気予報も参考に）
- ②こまめに早め早めの水分補給（特にマスク着用時は要注意です）
- ③日傘や帽子を使ったり服装に工夫をしましょう。



体調不良時の備え



- ①めまい、たちくらみ、手足のしびれは熱中症の危険サインです。
- ②涼しい場所に避難して、服を緩めて、体を冷やす。
- ③我慢せず周りの人にSOSをしましょう。

その他の以下のことにも注意しましょう！

- ・まだ体が暑さになれていない。
- ・マスク着用は熱がこもりやすく、喉の渇きに気付きにくいことがあります。

上記の3つの備えで熱中症を防ぎましょう！





こんな症状があったら熱中症を疑いましょう。

軽

めまい、たちくらみ、こむら返り、手足しびれる、汗がとまらない、気分が悪い、ボーっとする、



中

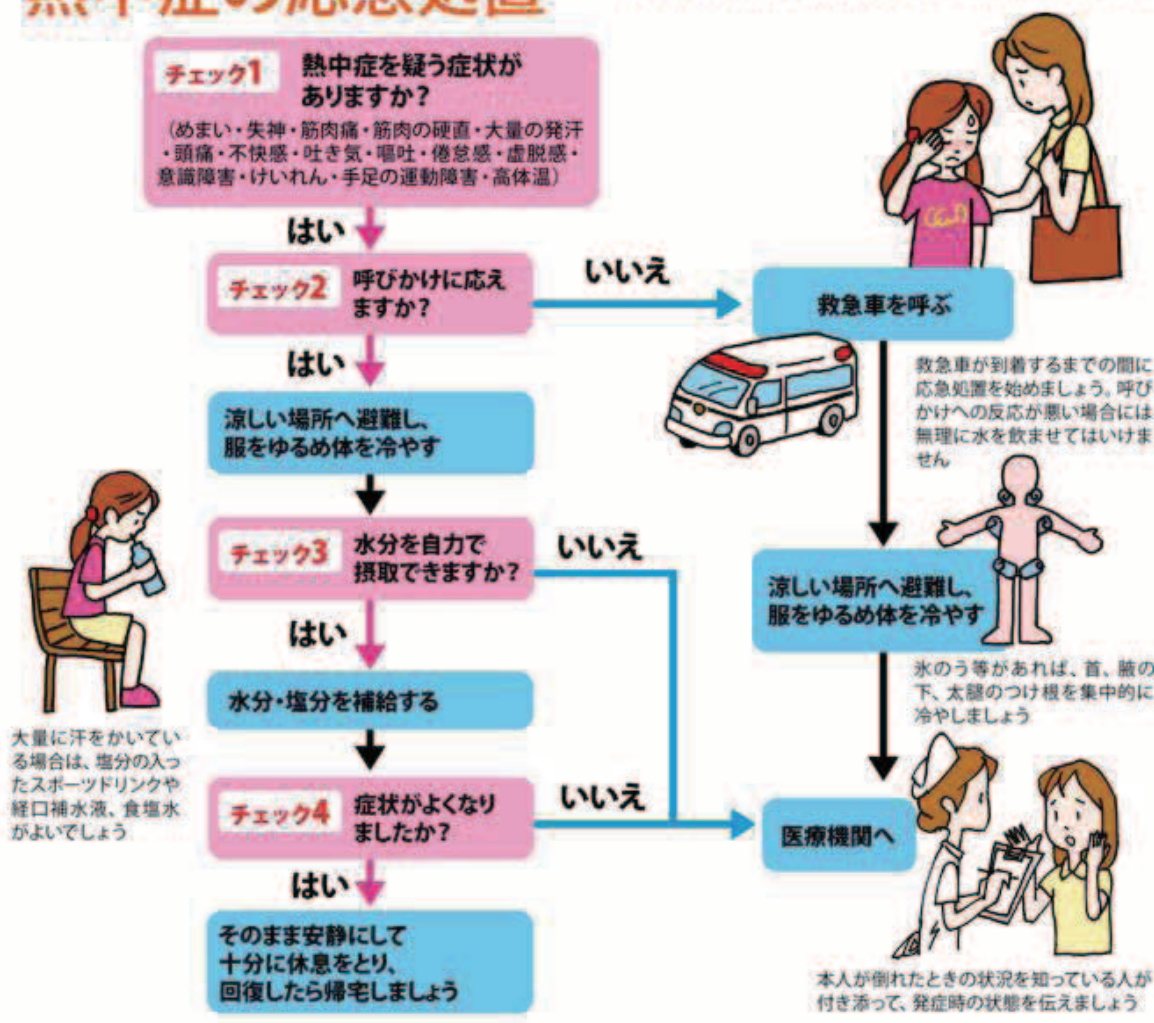
頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）など

重

意識がない、けいれん、体が熱い、真っ直ぐ歩けないなど

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



環境省 「熱中症を疑ったときに何をすべきか」より引用