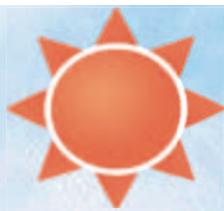
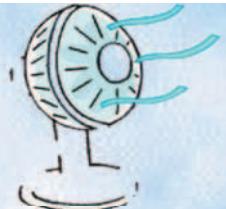


熱中症予防の3つの備え

熱中症の危険性が高まってきています！



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喉が渴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我慢せず周りの人人にSOSをしましょう。

その他の以下のことも注意しましょう！

- ・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、喉の渴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

チェック1 热中症を疑う症状がありますか？

（めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温）

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

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、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません



いいえ

水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう



医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

環境省 「熱中症を疑ったときに何をするべきか」より引用