



正しい知識で熱中症からカラダを守ろう

熱中症は真夏の気温が高いときに起こりやすいのですが、梅雨の晴れ間や梅雨明けで蒸し暑くなった時にも多くみられます。この時期は暑さに体が慣れていないため、体温調節がうまくいかないために起こります。



こんな日は熱中症に注意

気温が高い

急に暑くなった



湿度が高い

風が弱い

熱中症のサイン



軽度

めまい 立ちくらみ
筋肉痛 汗が止まらない

中度

頭痛 吐き気 虚脱感
体がだるい(倦怠感)

重度

意識がない けいれん 高い体温
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない

熱中症の予防法



- ・水分・塩分の補給
のどが渇かなくても**こまめに水分・塩分を摂取**しましょう
- ・室内の温度調節
エアコン、扇風機などを上手に利用しましょう
- ・体の蓄熱を避ける
涼しい服装、保冷剤で体を冷やす
- ・外出時の注意
帽子の着用、日陰の利用をし、**こまめに休憩**をとる

熱中症になったときは

- ・涼しい場所へ避難させる
- ・衣服をゆるめ、身体を冷やす
- ・水分・塩分の補給



- ・意識がない
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・水分を自力で摂取できない



直ちに救急車を呼びましょう!



暑さ指数って知ってる?

暑さ指数(WBGT)とは熱中症を予防する指標のことです。暑さ指数が28℃を超えると熱中症発症率が急増するといわれています。詳しくは環境省ホームページをご覧ください。

