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



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

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。

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！



健康支援センター