



熱中症に注意しましょう

こんな日は特に注意

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風がよわい
- 急に暑くなった

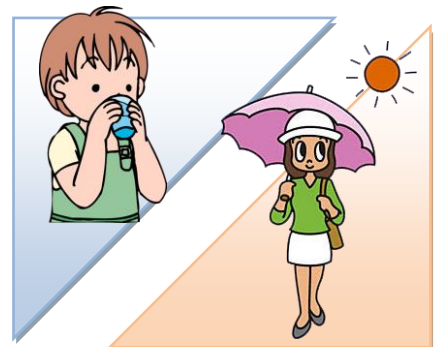
熱中症の予防法

水分・塩分補給

のどが渇かなくてもこまめに水分をとりましょう。
汗をかいた日は塩分の補給も忘れずに。

暑さをさける

帽子、日傘、涼しい服装（通気性・吸湿性の良い服装）、
日陰を利用するなどしましょう。



症状と応急処置

軽度



めまい
立ちくらみ
筋肉痛、こむらがり
汗がとまらない

中度



頭痛
吐き気
体がだるい（倦怠感）

重度

意識がない
けいれん
体温が高い
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐ歩けない、走れない

重度の場合は、
すぐに救急車を！



「熱中症かな？」と思ったら…

- ① 涼しい場所に避難
- ② 身体を冷やす
- ③ 衣服をゆるめる
- ④ 水分・塩分を補給

自分で水を飲めない時は救急車を要請する。

普段から睡眠不足や疲労を予防し、体調を整えておきましょう。

室内や気温がそれほど高くない日でも熱中症になることがあります。

自分の体調の変化に気をつけ、また、周囲の人にも注意しましょう。

無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。

- 節電に気をつけるあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください。
- エアコンの温度を下げなくても、風量を強くする、扇風機を併用するなどすると涼しく感じられます。
- すだれやカーテンで直射日光を遮り、換気をして部屋に熱がこもらないようにしましょう。