

熱中症予防のために

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことをいいます。

こまめに水分を補給してください

- ・室内でも、
- ・外出時でも、
- ・のどの渇きを感じなくても、



暑さを避けてください

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンにて温度調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水の利用
- ▶ 室温(適温は28℃以下)をこまめに確認

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだに熱をためないために

- ▶ 暑さに適した衣服を着用(通気性、吸湿性、速乾性)
- ▶ からだを冷やす工夫(保冷剤、氷、冷たいタオルなど)



○室内であっても決して安心はできません。

○気温が急に上昇した日、高齢者の方などは特に注意し、以下の症状に気をつけてください。

◀熱中症▶の症状 ▶めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返し、気分が悪い
頭痛、吐き気、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

からだを冷やす

水分補給

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐ救急車を！