

# 熱中症予防のために



## 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、  
こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給しましょう。

※ 経口補水液とは、食塩とブドウ糖を溶かしたものをいいます。

## 暑さを避けてください

### 室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認

### 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

### からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

**気温が急に上昇した日、家の片付けなどの作業を行うとき、  
車やテントの中などでは特に注意し、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、筋肉のこむら返り、気分が悪い、  
頭痛、吐き気、嘔吐（おうと）、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う  
**≪重症になると≫** 返事がおかしい、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

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ

### からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（首回り、脇の下、足の付け根など）

### 水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する

## 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を！

「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を指します。屋外だけでなく  
室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡すること  
もあります。