

# 熱中症を予防しましょう！

熱中症の発生には体調や健康状態が影響します。急速に進行して重症化しやすく、生命の危険を及ぼすこともあります。

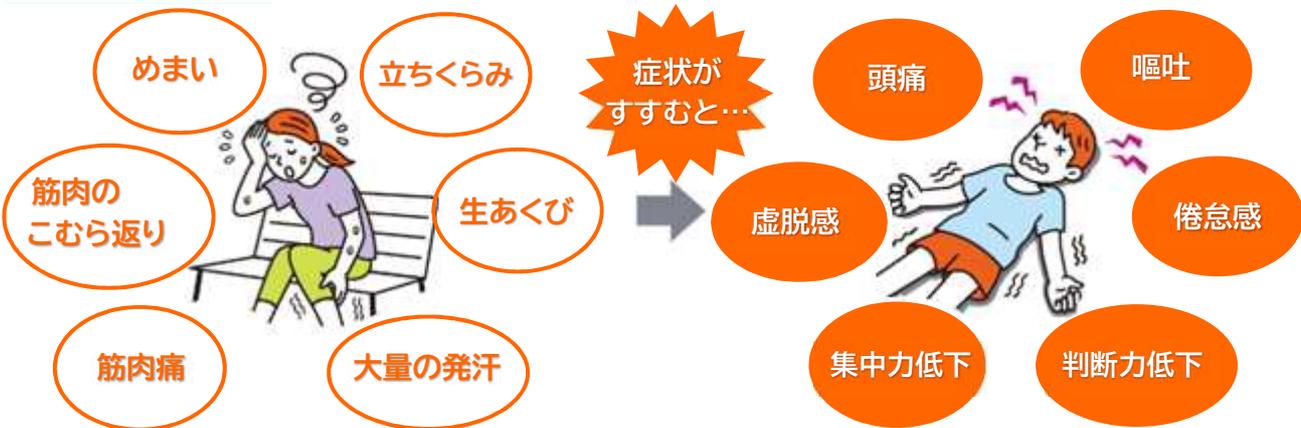
体調の変化に気をつけ、熱中症から命を守りましょう。

## 仕事前のチェックポイント

- 睡眠不足
  - 朝食を食べていない
  - 前日に飲み過ぎた
  - 風邪気味・下痢・嘔吐など体調不良
- \*該当項目がある場合は注意が必要です

## 熱中症の症状

厚生労働省リーフレットより抜粋



- ★自分で水が飲めない、意識がない場合は、速やかに救急搬送しましょう。
- ★急激な変化に対応できるように、付き添って受診することが大切です。

## 熱中症予防のポイント

### 水分補給

- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。1日あたり 1.2ℓを目安に。
- 大量に汗をかいたときは経口補水液等も忘れずに補給しましょう。

### 暑さを避ける

- エアコンや扇風機などを上手に使い、温度調節をしましょう
- 屋外では直射日光を避け、帽子をかぶりましょう。
- 気温や暑さ(暑さ指数)を確認しましょう。



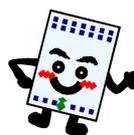
※暑さ指数は、熱中症の危険性を示す指標です。熱中症を予防するための目安が示されており、メール配信サービスを無料で利用できます。毎日の行動の参考にしましょう。  
環境省熱中症予防情報サイト(<http://www.wbgt.env.go.jp>)

### 体調管理

- 十分な睡眠とバランスのよい食生活を心がけましょう。
- 通気性が良く、吸汗・速乾性のある衣服を着用しましょう。



熱中症予防情報サイト



長野市保健所健康課  
ながの健やかプラン21推進市民の会  
電話 226-9961 FAX 226-9982