

# 熱中症にご注意を！

夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！



## 熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いため、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



## 熱中症の症状

### 重症

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・こむら返り
- ・手足のしびれ

- ・頭痛
- ・吐き気・吐いた
- ・体がだるい
- ・集中力や判断力の低下

- ・意識障害(受答えや会話がおかしい)
- ・けいれん
- ・運動障害(普段通りに歩けないなど)
- ・体が熱い

# 熱中症予防のポイント

☺ 部屋の温度をこまめにチェック!

(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)

☺ 室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!

☺ のどが渇かなくてもこまめに水分補給!一日当たり1.2リットルを目安に!

☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!

☺ 無理をせず、適度に休憩を!

☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!

こまめに水分補給をしよう



涼しい服装をしよう



## 熱中症の応急手当

涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。

エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

首の周り・脇の下・太もものつけね、など太い血管の部分を冷やす



飲めるようであれば水分をこまめに取らせる

# マスク着用により、 熱中症のリスクが高まります。

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりするなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク着用、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



また、マスク着用時は

- ・激しい運動は避けましょう！
- ・のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を！
- ・気温・湿度が高いときは特に注意！

