

熱中症に注意しよう!



熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで発症します。家の中にも熱中症になる場合があります。重症化すると命を落とす恐れがあります。熱中症予防のポイントを押さえて、しっかりと予防しましょう。

問健康づくり推進課 ☎960-1100

室内ではこまめに温度調整を



暑い室内では、何もしていなくても熱中症になることがあります。



- 扇風機や冷房を上手に使用。換気も忘れずに
- 室温が高くならないよう、こまめに温度調整を

外出時には日傘や帽子を

暑い日は、日中の外出をできるだけ控えましょう。外出する際は、暑さを避けましょう。



- 涼しい服装に、日傘の使用、帽子の着用
- 日陰を利用して、こまめに休憩を

こまめに水分・塩分を補給しよう

マスク着用時は、マスク内の湿度が上がるため、のどの渇きに気づきにくくなります。

- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を
- 汗をかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分の補給も忘れずに



熱中症の症状



軽度の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛、筋肉のこむら返り、汗が止まらない、気分が悪い

中度の症状

頭痛、吐き気、おう吐、体がだるい(けん怠感)、力が入らない(虚脱感)



重度の症状

意識がない、けいれん、体が熱い、応答がおかしい、まったく歩けない

熱中症かなと思ったらすぐに応急処置を

涼しい場所へ移動

風通しのよい日陰や、エアコンの効いた室内へ

衣服をゆるめ体を冷やす

首、脇の下、足の付け根を保冷剤や冷やしたペットボトルなどで冷やす。露出した皮膚に水をかけて、うちわなどであおぐ

塩分を含んだ水分補給を

スポーツドリンクや経口補水液で水分補給を。食塩水(水500mlに0.5g~1gの食塩)も有効



応答がおかしいときは、119番で救急車を呼びましょう



自力で水を飲めない、意識がない、呼びかけに対する応答がおかしいときは、すぐに救急車を呼びましょう。救急車が到着するまでの間に、応急処置を行いましょう。