

熱中症を予防しましょう！

暑い季節になってきましたね。これからの季節は熱中症に気をつけましょう。熱中症は体内の水分や塩分のバランスが崩れて体温調節ができなくなる病気です。熱中症は気温や湿度などの環境だけではなく、人の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。

急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意しましょう。運動や作業を始めて何日か経つと体温調節が上手くできるようになります。

また、室内や夜間にも熱中症になることがあります。「自分は大丈夫！」と思わないことが大切です。



特に気をつけよう！

体調の悪い人

持病のある人

風が弱い日

高齢者
乳幼児

夏に慣れていない人

気温・湿度が高いとき

熱中症の予防方法

<室内の工夫>

- ・風通しをよくして室温を確認しましょう。
- ・すだれやカーテンで日差しをさえぎるようにしましょう。

<外出時の工夫>

- ・日傘や帽子を活用しましょう。
- ・日陰を利用しましょう。

<日常生活の工夫>

- ・水分をこまめにとりましょう。
- ・涼しい通気性のよい服装にしましょう。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう。

重症度Ⅰ

- ・ふらふらする
- ・ぼんやりする
- ・汗をふいても出てくる
- ・やたらと水を飲みたがる
- ・筋肉に痛みがある

重症度Ⅱ

- ・ぐったりしている
- ・自力で水を飲めない
- ・顔色が悪い
- ・おしっこが出ない
- ・吐き気がする
- ・泣き声に力がない

重症度Ⅲ

- ・反応がおかしい
- ・痙攣をしている
- ・汗が出ない
- ・皮膚が真っ赤
- ・自力で歩けない
- ・体温が高い

⇒水分・塩分補給をしましょう。涼しい環境で足を高くして休み、体をタオルで冷やしましょう。水分・塩分を摂れなければ病院へ行きましょう！

⇒119番



問合先 健康子育て課 ☎(46)5113