

今から防ごう！熱中症！

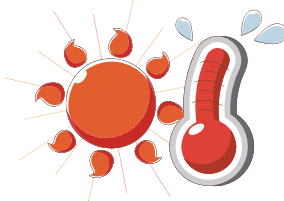
だんだんと暑い季節が近づき、ニュースなどでも熱中症の話題が上がるようになってきました。そこで、夏を健康に過ごすため、熱中症の予防についてご紹介していきます。

VOL.4と合わせてご覧いただくとさらに活用いただけます。

熱中症

熱中症は、暑い日や蒸している日などに起こりやすい病気です。人の体では体温を下げるのに「汗」が重要な役割を果たしています。

気温が高い場所



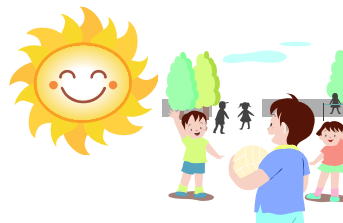
湿度が高い場所



風とおりの悪い場所



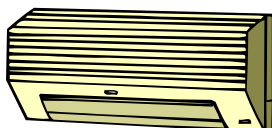
日差しが強い場所



予防
ポイント

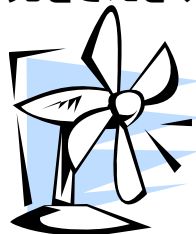
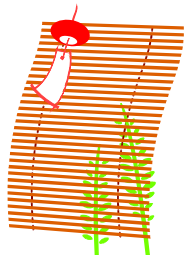
野外だけでなく室内でも熱中症は起こるので注意しましょう。

室内環境



エアコンで28℃
以下にしましょう

すだれ・カーテン
で光をさえぎりましょう



扇風機で空気を動
かしましょう

服装の工夫



風通しのいい服装
を着ましょう

日差しが強いときは
日傘や**帽子**
を活用しよう



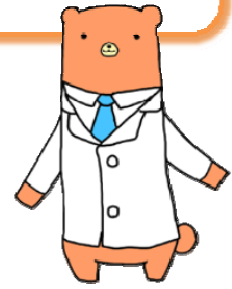
注) 熱中症はあまり暑くない梅雨の時期でも起こります。湿度が高いため、汗が乾きにくく、熱が身体にこもってしまい、熱中症を引き起こすことがあるのです。あまり暑くない日でも湿度が高い日などには、除湿や換気もこまめに汗を拭きとりましょう。



熱中症Check!

熱中症になりやすい場所で
急に気分が悪くなったり
体調が優れないときは
熱中症を疑い 対処しましょう

熱中症かな?と思ったとき、
いざという時に見ることでできる場所に
貼っておくことをオススメします。



意識はありますか?

No

救急車を呼びましょう

Yes

涼しい場所へ移動し、
服をゆるめ
身体を冷やしましょう

水分を自力で摂取
できますか?

No

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ
身体を冷やしましょう

Yes

水分・塩分を
補給しましょう

症状は
良くなりましたか?

No

医療機関を
受診しましょう

Yes

そのまま**安静**にして
十分に休息をとり
回復したら帰宅しましょう
塩分を補給しましょう

