



# 熱中症に気を付けてください



熱中症は、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

いつでも、どこでも、誰でも以下のような条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

## 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い 
- ・風が弱い 
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンがない
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

## からだ

- ・高齢者、乳児、肥満
- ・暑さに慣れていない
- ・低栄養状態
- ・脱水状態
- ・体調不良  
(二日酔い、寝不足等)



## 行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給ができない状況



# 熱中症

## 予防のポイント



- ・部屋の温度・湿度をこまめにチェックしましょう
- ・エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- ・涼しい服装をしましょう



・のどが渴いていなくてもこまめに水分を補給しましょう

・汗をかいたときは塩分も補給しましょう



・外出するときは帽子や日傘で直射日光を避けましょう



・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけましょう



# 熱中症かな？と思ったら



## Check1

熱中症を疑う症状  
がありますか？

- ・足がつる
- ・大量の発汗
- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・全身倦怠感
- ・高体温
- ・痙攣
- ・意識障害

救急車を呼ぶ



いいえ

- ・涼しい場所に避難  
(室内の場合はエアコンをつける)
- ・服を緩める
- ・体を冷やす

いいえ

医療機関へ



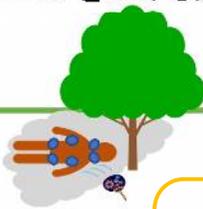
いいえ

## Check2

呼びかけに  
応えますか？

はい

- ・涼しい場所に避難  
(室内の場合はエアコンをつける)
- ・服を緩める
- ・体を冷やす



## Check3

水分を自力で  
摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給



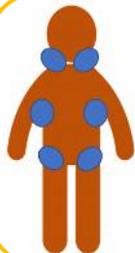
大量に汗をかいたときは  
経口補水液などで  
水分と同時に塩分も摂取しましょう

## Check4

症状がよく  
なりましたか？

はい

- ・安静にする
- ・十分な休息をとる



保冷剤などで  
図の●の部分  
冷やしましょう