

熱中症を予防しよう!!



熱中症は命にかかわる病気ですが、対策をすることで防ぐことができます。最近では10月頃まで暑い日が続く等、長期間にわたり熱中症に気をつける必要があります。家族みんなで熱中症についての知識と対処法を知り、自分の体調の変化に気をつけて、暑い夏を元気に過ごしましょう!!

こんな環境は注意!!

高温多湿 日差しが強い
風がない 急に気温が上がった

こんな人は注意!!

子ども（特に乳幼児） 高齢者 体調不良
睡眠不足 持病がある 暑さに慣れていない

※室内は気温28度以下、湿度70%以下に調節を。

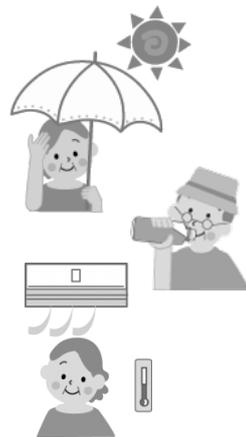
日頃から家族やご近所で声をかけあい、体調に注意しておきましょう。

確認しよう!セルフチェック!!

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 食欲はあるか | <input type="checkbox"/> 暑さを感じるか |
| <input type="checkbox"/> 十分な睡眠はとっているか | <input type="checkbox"/> 熱はないか |
| <input type="checkbox"/> 尿は出ているか | <input type="checkbox"/> 部屋の換気は十分か |
| <input type="checkbox"/> 水分は十分に飲んでいるか | <input type="checkbox"/> 部屋の温度は何度か |
| <input type="checkbox"/> 扇風機やエアコンは使えるか | <input type="checkbox"/> 困ったときの連絡先はあるか |

即実行!予防のポイント!!

- 外出には日傘や帽子、涼しい服装を身につける。冷却グッズも上手に活用。
- のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をする。
(汗をかいたときはスポーツドリンクなど)
- 室内では、窓にすだれやカーテンで直射日光を防ぎ、適切にエアコンを使う。
戸外では、日陰を利用しこまめに休憩を。
- 十分な睡眠や食事、適度な運動で規則正しい生活を。



これって熱中症?!知っておこう対応方法!!

	I度 (軽度)	II度 (中等度)	III度 (重度)
分類	めまい、立ちくらみ 汗が止まらない 筋肉のこむらがえり、こわばり	頭痛、吐き気、嘔吐 体がだるい、気分が悪い、 虚脱感	意識がない、けいれん、高い体温、 呼びかけに対し返事がおかしい、 真っ直ぐに歩けない
対応	・涼しい、風通しのよい場所で 安静にする ・水分や塩分を補給する ・衣服をゆるめ、体を冷やす	I度の対応を継続し、症状が 改善しなかったら医療機関で 診察を受ける	I度の対応を継続しつつ、 すぐに救急車を呼び、医療機関へ 搬送する



自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐに救急車(119)を呼んでください。

