

# 油断大敵！ 「熱中症」

これからの時期、熱中症になる人が急増します。  
熱中症は、子どもから大人まで、どなたでも注意が必要です！  
熱中症の予防には、「自分は大丈夫！」と思わないことが1番の近道です。

## こまめな水分補給を！

のどが渴いた時にはもう遅い！？

のどが渴いたと感じる前に、普段から水やお茶などの水分をこまめに摂ることが大切です。

激しい運動のあとなど、大量の汗をかいた時には、水分と一緒に塩分やミネラル類なども失われます。

スポーツドリンクには、塩分やミネラル類も含まれています。



### 【水分補給のタイミング】

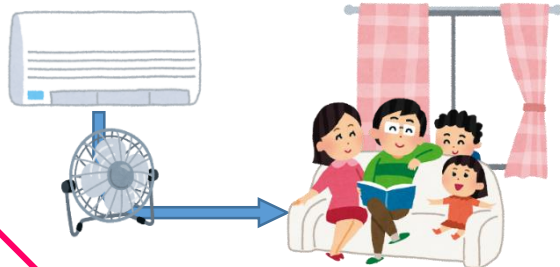
- ✓ 朝起きたとき・寝る前
- ✓ お風呂の前後
- ✓ 朝・昼・夕の食事のとき
- ✓ 運動するとき

## 屋内も危険！

熱中症の半数以上は、屋内で発生しています！

### 【室内の熱中症対策のポイント】

- ✓ 室温・湿度をこまめにチェック
- ✓ 室温は28度以下、湿度は70%未満に
- ✓ 扇風機でエアコンの冷気を室内に
- ✓ カーテンやすだれで日差しをカット



## 日よけグッズと冷却グッズを携帯！

スポーツや屋外での作業、外出をするときは、帽子や日傘などの日よけグッズ、ぬれタオルや冷却シートなどの冷却グッズも携帯しましょう！

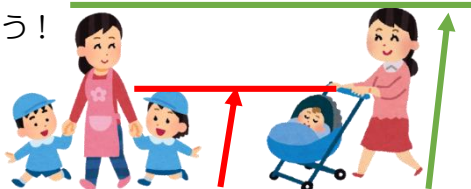


## 周囲の人で声かけを！

### 【子どもの場合】

身長が低い分、地面からの熱も伝わりやすいです。ベビーカーも要注意です！

また、自分で体温調節をすることが難しいので、お父さん・お母さんがこまめに水分補給をさせてあげましょう！



### 【高齢者の場合】

温度や湿度に鈍くなります。また、のどの渴きにも気づきにくくなるので、暑さを感じる前、のどの渴きを感じる前に対策をすることが大切です！

ご家族の方で声かけをしましょう！



## これは熱中症の症状です！

### 【軽い症状】

- ✓ 立ちくらみ・めまい
- ✓ 汗がどんどん出る
- ✓ 筋肉のけいれん（こむらがりなど）

### 【やや重い症状】

- ✓ だるい（倦怠感）
- ✓ 頭痛
- ✓ 吐き気・嘔吐

### 【重い症状】

- ✓ 意識障害
- ✓ 言動がおかしい
- ✓ 体温が高い
- ✓ ひきつけ
- ✓ ふらふらしている

涼しいところへ移動して直ちに水分補給

医療機関を受診し、症状が重い場合には救急車を！

人によって症状の重症度は異なります。体調が悪いときは医療機関の受診を！