

にこにこ通信

8月号

熱中症を予防しよう

熱中症予防のポイント

POINT

① 暑さを避ける

- 屋外では日陰を利用
- 日傘・帽子の着用
- 通気性のいい服装で外出
- 室内でもエアコンで温度調節
- 天気の良い日は日中の外出を控える



POINT

② 水分をこまめに補給する

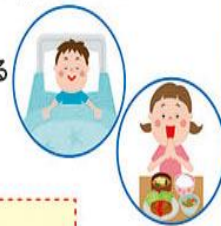
- 屋外でも室内でもこまめに水分補給
- 塩分と一緒に補給



POINT

③ 体調の変化に気をつける

- 体調の悪いときには無理をしない
- 睡眠を十分とる
- しっかり食事をとる



注意

- 暑さの感じ方は人によって異なります。その日の体調、暑さへの慣れなどが影響します。
- 高齢者や子ども、障がい者は特に注意が必要です。高齢者は暑さや水分不足への感覚が低下し、子どもは体温調節機能がまだ十分に発達していません。
- 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようにしてください。

熱中症はなぜ起こるの？

環境

気温・湿度が高い 風が弱い
日差しが強い
締め切った室内
エアコンのない部屋

からだ

高齢者・乳幼児
肥満・糖尿病などの疾患
低栄養状態 脱水状態
二日酔い 寝不足

行動

激しい運動
長時間の屋外活動
水分補給できない状況

体温の上昇と調節機能のバランスが崩れ
熱中症を引き起こすことも

熱中症の症状



その他、手足のしびれ・気分が悪い・倦怠感など

重症になると

呼びかけても応答がない
反応がおかしい
意識消失
けいれん
異常にからだがかたくなる

熱中症が疑われる場合は

- 涼しい場所へ移動**
風通りの良い日陰・涼しい室内へ避難
- 体を冷やす**
服をゆるめて、からだを冷やす
(脇の下、首、足の付け根)
- 水分補給**
水分・塩分、スポーツドリンクなど

こんな時は!

すぐに救急車を
呼びましょう!

- ・自力で水が飲めない
- ・意識がない場合



マスク熱中症にご注意!
異変を感じたらマスクを外し
こまめに水分を補給しましょう

