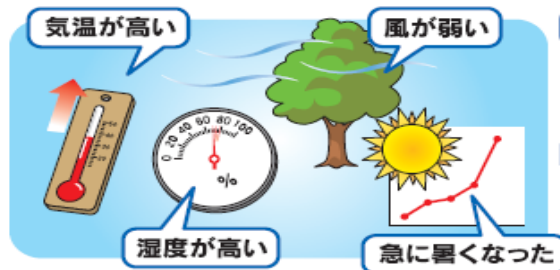


熱中症は予防が大切です

熱中症は、運動や暑熱から起こる体の障害の総称です。^{ねっしやびょう}熱射病や^{にっしやびょう}日射病と呼ばれて
いるものは、重症の熱中症のことです。

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法



こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

中

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感

重

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない

熱中症になった時の処置は

1

意識がある、反応が正常な時

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

水分・塩分を補給する

ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう

熱中症になった時の処置は

2

意識がない、反応がおかしい時

救急車を呼ぶ(119番)

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

医療機関に同行する

倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう

