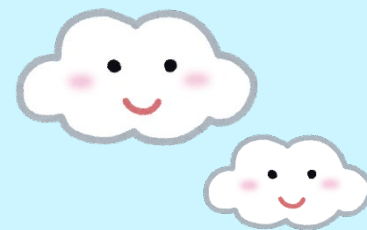




# 熱中症対策



その〇〇不足、熱中症の危険あり！



水分不足

汗をかく分、  
こまめな水分補給を  
ポイントは、“のどが渴く前”  
に飲むこと。  
外に行くときは水筒等を  
忘れないようにしましょう。



睡眠不足

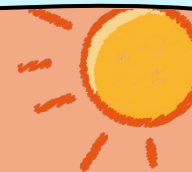
ぐっすり眠って  
汗をかきやすい体に  
熱中症を予防するには、汗をか  
いて体温を下げるのが大切。  
睡眠不足だと、汗をかく機能が  
うまく働かなくなってしまう。



運動不足

軽い運動で  
体を暑さに慣らそう  
毎日涼しい部屋でゴロゴロ  
して運動不足だと、体が暑さ  
に慣れず、急に運動したとき  
に危険です。軽い運動習慣を  
つけると良いです。

# 覚えておこう熱中症の症状



- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

症状が進むと…

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



## 熱中症が疑われる人を見かけたら



涼しい場所へ

エアコンが効いている室内  
風通しのよい日陰

からだを冷やす

首の周り、脇の下、  
足の付け根



水分補給

経口補水液など



自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわず救急車を!



# 熱中症にならないために



## こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう



## 屋外での熱中症対策

- ・帽子や日傘を使う
- ・日陰でこまめに休憩をとる
- ・飲み物や冷却グッズを持ち歩く
- ・吸湿性・速乾性のある、通気性の良い衣服を着用



## 暑い時間帯は出かけない

11時～15時頃の暑い時間の外出をなるべく避けるようにしましょう。

出かける前に天気予報や、「暑さ指数（環境省：熱中症予防サイト）」を確認すると良いです。

## 屋内での熱中症対策

- ・エアコンを積極的に使う
- ・温度計・湿度計を見やすいところに置く

室温 28℃以下、湿度 70%以下が目安

- ・扇風機も併用する
- ・遮光カーテン・すだれの利用
- ・打ち水の実施

