



熱中症にご注意ください！



熱中症は、暑い時に、体の中の水分や塩分などのバランスがくずれ、めまい、筋肉痛、大量の汗等の症状が現れます。特に、体から熱を逃す機能が弱い子どもや高齢者の方は注意が必要です。

家族や近所、お友達などで、室内が暑くなりすぎてないか、水分を取っているか、体調は悪くないか等、声をかけ合しましょう。

熱中症の危険信号

- ・ 高い体温
- ・ ズキンズキンとする頭痛
- ・ めまい
- ・ 吐き気
- ・ 意識の障害

熱中症を起こしやすい条件

- ・ 気温が高い ・ 湿度が高い
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 風が弱い ・ 日差しが強い
- ・ 照り返しが強い
- ・ 低栄養状態 ・ 脱水状態
- ・ 体調不良（二日酔い、寝不足など）
- ・ 激しい運動 ・ 慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業

熱中症予防のポイント

- ◇ のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。
- ◇ 暑さを避けましょう。
 - ・ 外では日傘や帽子を使う
 - ・ 室内では、扇風機やエアコンを使う（扇子やうちわも良い）
 - ・ カーテン、すだれなどで直射日光が当たらないように工夫し、風通しを良くする
- ◇ 服装を工夫しましょう。
 - ・ 吸収や通気性の良いもの、速乾素材のものを選び、熱を吸収する黒色系の素材は避ける。
 - ・ 襟元をゆるめやすい等、体の熱を逃しやすい物を選ぶ。
- ◇ 日ごろから体調管理し、体調不良を感じたら、無理をしないで休養をとりましょう。

熱中症の症状が現れた時の対応

- ◇ 涼しい場所へ避難 ⇒ 風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内など。
- ◇ 脱衣と冷却 ⇒ 水や氷を使用し、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やす。
- ◇ 水分・塩分の補給 ⇒ 冷たい水やスポーツドリンクが最適！
食塩水（水1リットルに1～2gの食塩）も有効。
- ◆ 意識がない場合や呼びかけに対し返事がおかしい時は・・・



すぐに救急車を呼びましょう



こども

子どもはまだ体温の調節が上手くできません。さらに、地面に近いほど気温が高くなるため、子どもは大人以上に暑い環境にいます。ベビーカーに乗せている子どもや、一緒に歩いている子どもに十分気をつけましょう。

子どもを熱中症から防ぐポイント

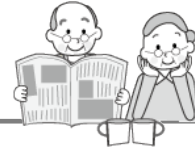
- ◇ 子どもを十分に観察しましょう。
顔が赤かったり、汗っかきに見える場合は、涼しい環境で十分に休ませましょう。
- ◇ 服装に注意し、帽子をかぶりましょう。
- ◇ 水をこまめに飲ませましょう。



夏の車内は**要注意**！急激に温度が上昇するので、わずかな時間でも子どもだけを車内に取り残すことは危険です。絶対にやめましょう！！



高齢者



高齢者は、体温を下げるための体の反応が弱くなっており、汗をかきにくく暑さを感じにくくなるため、自覚がないのに熱中症になる危険があります。

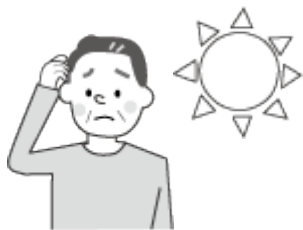
熱中症予防のポイント

- ◇ のどが渇かなくても水分補給をしましょう。
- ◇ 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を上手に活用しましょう。
- ◇ 寝る前にも水分を取り、枕元に水分を置き、目が覚めたときに補給しましょう。



アルコール

どのような種類のお酒であっても、アルコールを含む飲料は尿の量を増やし、かえって体内の水分を出してしまいます。そのため、汗で失われた水分をビール等で補おうとする考えは誤りです。一旦吸収した水分も、それ以上の水分がその後に尿で失われてしまうため、逆に**危険**です。



のどが渇いたときには…



アルコール



水・お茶など