

熱中症にご注意ください！！

熱中症に
ご注意ください！



暑くなってくると熱中症
になる人が増えてきます。
熱中症を知って、しっか
り予防しましょう。



熱中症ってなに？

高い温度や湿度により体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、様々な障害をおこす症状のことを「**熱中症**」といいます。

「**熱中症**」は屋外に限らず、屋内でも発症しますので、自宅にいる時も注意が必要です。



熱中症ってどんな症状？

①めまい、立ちくらみ、筋肉痛

②頭痛、吐き気、倦怠感

③意識障害、けいれん、発熱

最悪…
死亡の場合も…



熱中症がおきやすい場所は？

住 宅



路 上



競技場等



住宅でも熱中症は発症しますので、気をつけましょう！！



高齢者の特徴

のどの渇きを感じにくい

暑さを感じにくい

汗をかきにくい

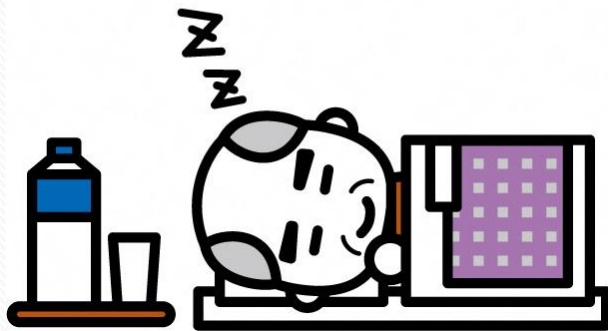


体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに**熱中症**になる危険がある

熱中症にならないために①



寝る前にも
水分補給を!

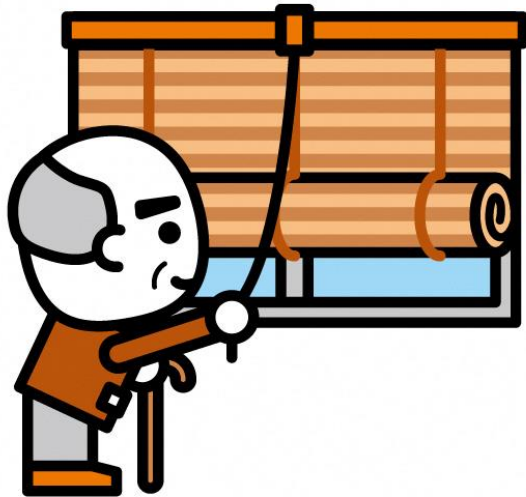


熱中症にならないために②

熱中症は
予防が大切



直射日光を避けよう



暑さを避けよう



風通しを
良くしよう



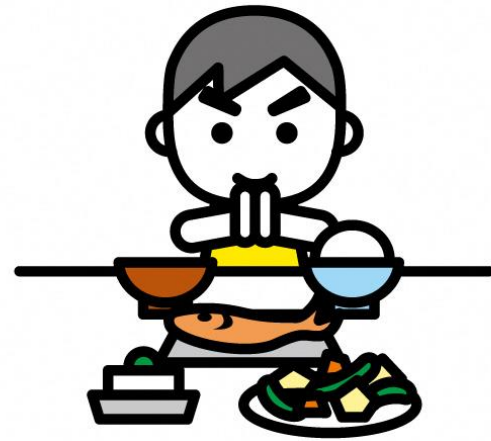
熱中症にならないために③



体調に異変を感じた時は
早めに休息を



バランスのよい食事で
体調をととのえよう



熱中症の応急手当

涼しい場所や
日陰へ移動

エアコン、扇風機、うちわ
などで体を冷やす

首の周り、脇の
下、太もものつ
けねなど太い
血管を冷やす

飲めるようであ
れば水分をこま
めに取りさせる

