

## 熱中症の予防について

### 熱中症とは…？

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症します。



### 熱中症の症状

めまいや立ちくらみ、顔がほてる、吐き気やおう吐、頭痛、筋肉がぴくぴくする、力が入りにくいなどがあります。重症の場合には、呼びかけに反応がない、意識がない、けいれんするなどの症状がでてきます。このような症状の場合には救急車を呼びましょう。

### 予防策

- ・暑さを避け、扇風機やエアコンで温度をこまめに調整
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水の利用
- ・吸湿性や速乾性のある通気性の良い衣服の着用

### 熱中症を防ぐためにできること

#### ☑ 日傘・帽子の着用



帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。可能なら帽子と日傘を併用しましょう。

#### ☑ 日陰の利用、こまめな休憩



日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめな休憩をとって、ムリをしないようにしましょう。

#### ☑ 水分・塩分補給



水分だけでなく、塩飴やスポーツドリンクなどで、汗で失われた塩分も一緒に補給しましょう。

#### ☑ 体を冷やす



濡らしたタオルや、冷却シートなどの冷却グッズなどを利用して、体を直接冷やしましょう。



**『熱中症警戒アラート』発表時には、外出はなるべく控え暑さを避けましょう！**