



今からできる！熱中症対策

熱中症とは？

暑さによって、**体の中に熱がたまり、うまく外へ逃がせなくなる**ことで起こります。

こんな症状に注意！

軽症



- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉のこむら返り
- ・汗が止まらない

中等症



- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がだるい（倦怠感）
- ・集中力や判断力の低下

重症



- ・意識がない
- ・けいれん
- ・体が熱い（高体温）
- ・まっすぐ歩けない

詳しくは環境省熱中症予防サイトをご覧ください



暑さ指数とは？
熱中症警戒アラートとは？



重症になると、**命に関わることもあります。**
改善しないときはすぐに受診を！



まわりの人が熱中症になったときは

涼しいところへ避難

風通しの良い日陰や、冷房の効いた場所へ



体を冷やす

首、脇の下、足の付け根などを冷やしましょう。



水分・塩分を補給

水分やスポーツドリンク、経口補水液を少しずつ取りましょう



熱中症を防ぐために、できることから始めましょう！

こまめ水分補給



暑さを避ける



服装を工夫する



室内の温度に注意



体調を整える



みんなで気をつけて、元気に暑い夏を乗り切りましょう！