



熱中症にご注意を!!



☀️ 熱中症とは？

気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する“慣れ”が影響しておこります。身体が暑さに慣れていなければ、気温が高なくても、湿度が高い、風が弱い日は熱中症になりやすくなります。

暑くなったり、寒くなったりと、気温が高い、湿度が高い梅雨の時期から熱中症は起こります。

☀️ 気をつけなくてはならない症状は？

軽度

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗が止まらない

中度

頭痛
吐き気
だるい
やる気が出ない

重度

意識がない
けいれん
体温がたかい
過呼吸
血圧低下



☀️ 熱中症を予防するには？

・炎天下や非常に暑い場所での長時間の作業等は避ける
木陰など涼しい場所でこまめに休みをとる

・外出時は帽子をかぶる

直接日光に当たらないように帽子などをかぶり、涼しく通気性の良い衣服にする

・こまめに水分をとる

水分だけでなく、塩分なども必要です。

・体調管理に留意し、調子が悪い時は無理をせず、早めに医療機関を受診する



☀️ 熱中症を疑う症状が見られたら... ☀️

意識の確認 涼しい場所に避難 服を緩め、冷やす 水分と塩分の補給
を行いましょう！

回復しない場合は、医療機関を受診しましょう

(自分で水が飲めない、意識が無い場合はすぐ救急車を呼びましょう)