

熱中症を防ぎましょう

熱中症が起こりやすい環境に注意しましょう



1

気温・湿度が
高いとき

2

風がない
とき

3

急に
暑くなった
とき

4

日差しが強い
照り返しが強
いとき



車中泊など車の中でも
熱中症にかかるおそれがあります

予防策 こまめな水分・塩分 補給が基本です

- ①こまめに水分・塩分（またはスポーツドリンク）の補給をしましょう
- ②外気を入れるなど、室温を下げましょう（28℃を超えないように）
- ③涼しい服装をしましょう
- ④屋外活動時はこまめに休憩をとり、無理をしないように

初期サイン 注意しよう！

- 口の中が渴いている
- 脇の下が渴いている
- 手が冷たく感じる
- 集中力が欠けてくる
- 手や足の筋肉がつる



→意識的に水分・塩分をとってください。



軽い症状 ちょっと危険！！

- めまいや立ちくらみがある
- ふくらはぎやおなかの筋肉がけいれんする
- いつもより元気がない
- 食欲がない
- うとうと居眠りをする
- 汗がふいてもふいても出てくる

→水分・塩分（またはスポーツドリンク）をとってください。もし自力で飲むことができない場合は医療機関に行きましょう。

やや重い症状 危険な状態!!!

- だるい
- 頭痛がある
- 吐き気がする
- おう吐する



→水分・塩分をとってください。自力で飲むことができない場合は急いで医療機関に行きましょう。

重い症状 緊急事態!!!!

- 意識がない
- 言動がおかしい
- 呼吸が速い
- 手足が動かない
- 体温が高い
- 体が引きつけを起こす



→すぐに救急車を呼び、担当者の応急処置の指示に従ってください。救急車が到着するまでの間、体を冷やしましょう。