

～適切に予防すれば、防ぐことができます～

熱中症に注意!!

熱中症の予防法

熱中症を防ぐには、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

水分補給

- こまめに水分補給
- のどが渇く前に水分補給
- 汗をかいた時は塩分も忘れずに



アルコールでの水分補給は×

暑さを避ける

- 屋外では日傘や帽子を使う
- 日陰を利用する
- 涼しい服装
- 室内ではエアコンや扇風機を効果的に使う
- 車内ではエアコンで適温を保つ



高齢者・幼児は特に注意!

高齢者の特徴

- 暑さを感じにくい
- のどの渇きを感じにくい

注 意 点

- のどが渇かなくても水分を補給しましょう
- 一人で生活している高齢者の方には、ご家族やご近所などの周囲の方々が声をかけてあげましょう

幼児の特徴

- 体温調整機能が十分発達していない
- 身長が低いいため地面からの照り返しの影響を強く受ける

注 意 点

- 保護者の方は、十分に観察し、水分補給や休息などを促しましょう

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

熱中症の対処法

重症度	症状	対処法
軽症 Ⅰ度	手足がしびれる めまい、立ちくらみがある 筋肉のこむら返りがある 気分が悪い、ボーっとする	涼しい場所へ移動 水分・塩分を補給 良くならなければ病院へ
中等症 Ⅱ度	頭ががんがんする 吐き気がする、吐く からだのだるい 意識が何となくおかしい	涼しい場所へ移動 水分・塩分を補給 衣服をゆるめる からだを冷やす 良くならなければ病院へ
重症 Ⅲ度	意識がない けいれん 呼びかけに対し返事がおかしい まっすぐに歩けない	ためらうことなく救急車 (119)を要請

熱中症を発症する主な事例

《 幼児の事例 》

- ◆ 水分摂取不足での遊び過ぎにより発症
- ◆ 窓を閉め切った車内に残されたことにより発症

《 少年の事例 》

- ◆ 屋外で運動中に発症
- ◆ 炎天下で競技応援中に発症

《 労働者の事例 》

- ◆ 屋外で作業中に発症
- ◆ 高温多湿な屋内の作業場で作業中に発症

《 高齢者の事例 》

- ◆ 炎天下で農作業中に発症
- ◆ 室内で冷房を控えたことにより発症