

# 脱水・熱中症にご注意を！

- ▶ 夏本番を前に、じっとりとした湿気とともに気温も上昇する時期をむかえました。
- ▶ この時期から夏に向けて、
- ▶ 特に注意したいのが『熱中症』です。
- ▶ どんな病気かを知って対策し、
- ▶ この夏を元気に過ごしましょう。



# 熱中症の症状

- ▶ 以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。
- ▶ ①めまいや顔のほてり
- ▶ ②汗のかき方がおかしい
- ▶ ③体のだるさや吐き気



# 熱中症の症状

- ▶ 以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。
- ▶ ④筋肉のけいれん
  - ▶ ※「こむら返り」と呼ばれる、
  - ▶ 手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。
- ▶ ⑤呼びかけに反応しない、
- ▶ まっすぐ歩けないなどの異常



# 熱中症の予防・対策

- ▶ ① 水分をこまめに、塩分をほどよくとろう
- ▶ スポーツドリンクなどの塩分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。
- ▶ ※医師から水分や塩分の制限をされている場合は、相談の上指示に従いましょう。



# 熱中症の予防・対策

- ▶ ②室内を涼しく、日ざしをよけよう
- ▶ 扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。
- ▶ (暑さをガマンしてはいけません)
- ▶ 屋外ではなるべく日かげを選んで
- ▶ 歩くようにし、日傘や帽子を
- ▶ 使いましょう。



# 熱中症の予防・対策

- ▶ ③衣類を工夫し、冷却グッズを身に着けよう
- ▶ 衣服は麻や綿など、通気性のよい生地を選ぶと
- ▶ よいでしょう。
- ▶ 冷却シートやスカーフ、氷枕などの
- ▶ グッズを活用しましょう。
- ▶ (首元を冷やすと効率よく体を冷やすことができます)

