

# 熱中症のきけんを 知って 予防しよう!

毎年多くの方が熱中症にかかっています。  
重症になる前に危険を知って正しい知識で予防しましょう!!

## 熱中症とは?

普段は  
体の中の水分や塩分の  
バランスがとれています

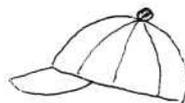
運動したりして  
汗をいっぱいかくと  
体の水分と塩分が失われます

水分の不足が続くと汗が出なくなり  
体に汗がこもって体温が上昇します  
(塩分不足により筋肉のけいれんをおこす)



## 予防するには?

- ・急な暑さに要注意!
- ・こまめに水分補給をしよう
- ・外では薄着スタイルでさわやかに、帽子を忘れずに
- ・日陰でこまめに休息しよう
- ・クーラーを上手に使おう!
- ・ベビーカーに乗せたままで日なたに放置はとっても危険
- ・日頃の睡眠をよくとろう! 体調不良は事故のもと!!



# 症状別の救急処置

## 軽症

- ・立ちくらみ
- ・顔の色が青白い
- ・こむら返り

## やや重症

- ・吐き気・嘔吐
- ・元気がなくなったりぐったり
- ・めまい・頭痛
- ・気分不良



- ・日陰や涼しい場所への移動
- ・衣類をゆるめましょう
- ・足を30cmくらい高くして寝かせます
- ・スポーツ飲料などの水分を少しずつ与えます

※1時間くらいしても

回復しなければ病院へ※

## 体の冷やし方

- ・頭・おでこ・首・わきの下・足のつけ根に氷や保冷剤をあてる。
- ・水を体にふきかけたり濡れタオルをあてて風を送ってひやす。



## 重症

- ・体温が40℃以上
- ・体をさわると熱い
- ・反応が鈍く意識がもうろうとしている
- ・全身のけいれん



すぐに救急車を呼びます  
意識がないときは水を飲ませてはダメ  
無理に飲ませると嘔吐することがあります