

～適切に予防すれば、防ぐことができます～

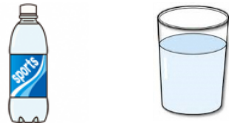
# 熱中症に注意!!

## 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

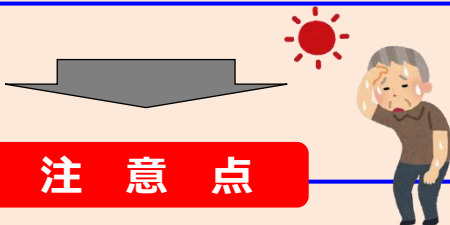
- 屋外では日傘や帽子を使う
- 日陰を利用する
- 涼しい服装
- 室内ではエアコンや扇風機を効果的に使う
- 車内ではエアコンで適温を保つ



## 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

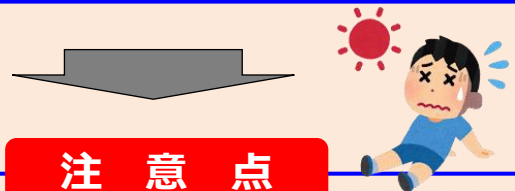


### 注意点

- 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

- 保護者や周囲の大人は、子どもの様子を十分に観察し、水分補給や休息などを促しましょう

# 熱中症の対処法

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

## 熱中症発症事例の主なもの

### 《 幼児の事例 》

- ◆ 水分摂取不足での遊び過ぎ
- ◆ 窓を閉め切った車内への置き去り

### 《 少年の事例 》

- ◆ 屋外での運動中
- ◆ 炎天下での競技応援中

### 《 労働者の事例 》

- ◆ 屋外での作業中
- ◆ 高温多湿な屋内での作業中

### 《 高齢者の事例 》

- ◆ 炎天下での作業中
- ◆ エアコン（冷房）の使用控え