

# 7月健康だより



発行：新庄市健康課

発行日：R8.7.1

今年も暑くなってきました。正しい知識を習得して、暑い夏を乗り切りましょう。

△熱中症は重症化すれば命の危険もあり△



## 熱中症予防のポイント

- ①水分補給 1時間おきにコップ一杯程度を目安に
- ②暑さ対策 屋外では日傘や帽子を使用  
室内ではエアコンを使用し適切な室温に



## 熱中症の対処法

重症度	症状	対処法
<b>軽症</b> I度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手足がしびれる</li> <li>・めまい・立ちくらみがある</li> <li>・筋肉のこむら返りがある</li> <li>・気分が悪い、ぼーっとする</li> </ul>	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
<b>中等症</b> II度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭ががんがんする</li> <li>・吐き気がする・吐く</li> <li>・からだがだるい</li> <li>・意識が何となくおかしい</li> </ul>	涼しい場所へ移動 水分・塩分を補給 衣服を緩める からだを冷やす 良くならなければ病院へ
<b>重症</b> III度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識がない</li> <li>・けいれん</li> <li>・呼びかけに対し返事がおかしい</li> <li>・まっすぐに歩けない</li> </ul>	<b>ためらうことなく 救急車 119 を要請</b>



熱中症予防情報サイトはこちら

【お問合せ】健康課 健康推進係 29-5791