

自覚がなくても、熱中症になっているかも…
熱中症は誰にでも起こる可能性があります。

防ごう! 熱中症

熱中症の主な症状とその対処方法

めまい
失神
立ちくらみ
筋肉痛
こむら返り

頭痛
吐き気
嘔吐

体がぐったりする
力が入らない

呼びかけへの反応がおかしい
会話がかみ合わない
全身のけいれん

涼しい場所へ移動
水分・塩分の摂取
体の冷却

回復しない場合は医療機関へ!!

すぐに
救急車を!!

重症度

熱中症予防のポイント

1 できる限り暑さを避ける

- ★外出するときは日陰を選んで歩き、日傘や帽子を使用する。
- ★炎天下や高温多湿下での作業はできるだけ避ける。
- ★エアコンや扇風機を上手に利用する。



2 服装の工夫

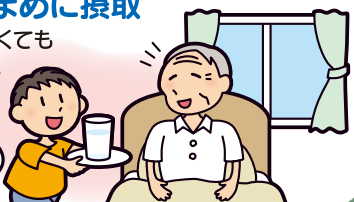
- ★風通しのいい服装、襟元を緩めた服装にする。



3 水分をこまめに摂取

- ★喉が渇いていなくてもこまめに水分を。

おうちの中でも
熱中症予防は
大事だよ!!



4 体調を整える

- ★十分な睡眠をとり、食事を3食バランスよくとる。



お問い合わせは 保健所 健康づくり課 健康づくり推進係 ☎046-822-4537

