

# 熱中症予防について

熱中症：高温多湿な環境に、体が適応できないことで生じる様々な症状のこと

【6月のお題】：熱中症について学び、正しい行動をとり熱中症を防ぎましょう。

## 熱中症の症状

- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③体のだるさや吐き気
- ④汗のかきかたがおかしい
- ⑤体温が高い、皮膚の異常
- ⑥呼びかけに反応しない
- ⑦水分補給ができない

こんな症状が出たら  
注意が必要です！



## もし熱中症かなと思ったときは

- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣服をゆるめ、体を冷やして体温を下げましょう
- 塩分や水分を補給しましょう  
(おう吐の症状がでていたり意識がない場合には、無理やり水を飲ませることはやめましょう)
- すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう



## 熱中症予防・対策

- ①シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう
  - ☀「水分」をこまめにとろう
  - ☀「塩分」をほどよくとろう
  - ☀「睡眠環境」を快適に保とう
  - ☀「バランスのよい食事」をとろう
- ②日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう
  - ☀「気温と湿度」をいつも気にしよう
  - ☀「室内」を涼しくしよう
  - ☀「衣服」を工夫しよう
  - ☀「日差し」をよけよう
  - ☀「冷却グッズ」を身につけよう
- ③暑さから身を守るアクションをしよう
  - ☀「飲み物」を持ち歩こう
  - ☀「休憩」をこまめにとろう



## まとめ

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。梅雨明けは体が暑さになれていない為、無理せず徐々に体を慣らすようにしましょう。【※来月のお題は「食中毒」です。】