

熱中症予防のために

☀こまめに水分補給する☀

のどの渇きを感じていなくても補給

屋内でも屋外でも補給

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



1日1.2L
500mlのペットボトル 2.5本分
または
コップ 6杯分



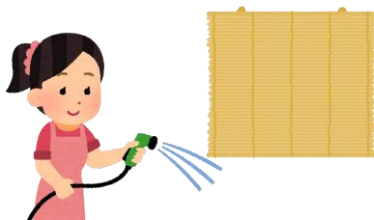
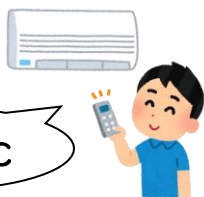
☀暑さを避ける☀

エアコンや扇風機で温度をこまめに調節

打ち水、遮光カーテン、すだれを利用

外出時には日傘や帽子を着用

室温は28℃



天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩

保冷剤、冷たいタオル、氷で、からだを冷やす

吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



知っておきたい大切なこと

暑さの感じ方は、人によって異なります。また、その日の体調や暑さに対する慣れなども影響します。

高齢者や子どもは特に注意が必要です。周囲の人にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状を知ろう

- めまい、立ちくらみがある
- 気分が悪い、ボーっとする

- 手足がしびれる
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)



症状がすすむと...

- 頭ががらがんする(頭痛)
- 意識が何となくおかしい

- 吐き気がする、吐く
- からだがだるい(倦怠感)



症状がすすむと...

- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐ歩けない、走れない
- 意識がない
- からだが熱い

- からだがひきつる(けいれん)



熱中症が疑われる人を見かけたら(応急処置)

涼しい場所へ

エアコンが効いている屋内や風通しのよい日陰に移動する



からだを冷やす

衣服をゆるめ、両側の首筋や脇の下、足の付け根に冷たいタオルや保冷剤を当てる

水分補給

水分・塩分、スポーツドリンクを飲ませる



自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう!

津市救急・健康相談ダイヤル24



0120-840-299

判断に迷ったら相談を

24時間年中無休、通話料・相談料無料
医師・看護師などの専門スタッフが相談に応じます