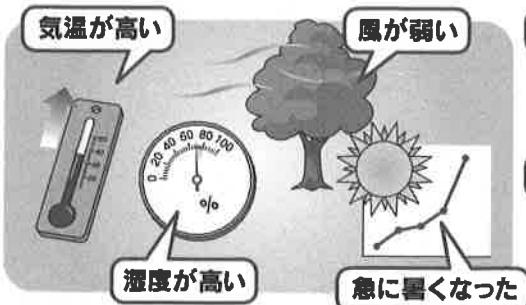


# 熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

## こんな日は熱中症に注意



## こんな人は特に注意



## 熱中症の予防法



## \*急に暑くなつた日や、活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなつた日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

## \*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

# 熱中症になつたときには

## 熱中症を疑う症状とは....

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 意識障害・痙攣・手足の運動障害
- 高体温

## 熱中症を疑う症状の有無

有

## 意識の確認

意識はある

①涼しい場所への避難

②脱衣と冷却

## 水分を自力で摂取できるか

水分摂取できる

③水分・塩分の補給

④症状が改善しない場合

意識がない

呼びかけに対し返事がおかしい

救急隊を要請



①涼しい場所への避難

②脱衣と冷却

水分を自力で摂取できない

⑤医療機関へ搬送



回復しない場合は  
医療機関へ