

## 熱中症を予防しよう

熱中症は生命にかかわる病気です。

しかし、予防法を知っていれば、熱中症になったり、状態の悪化を防ぐことができます。



### 予防の原則



#### 暑さを避ける

- 涼しい服装
- エアコンを利用する
- 帽子や日傘を利用する
- 日陰を利用する
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない



#### のどが渴いていなくても、こまめに水分補給

- 1時間ごと（休み時間ごと）に水分をとる
- 外出前に水分補給
- 大量に汗をかいたときは 塩分補給
- 運動中の水分補給は、冷たい水を



- ★ 深部体温が下がる
- ★ 胃にとどまる時間が短く、水分を吸収する小腸に速く移動



#### 暑さに負けない体をつくる

- 十分な睡眠をとる
- 一日三食、しっかり食べる



こんな日は、特に注意！

気温が高い  
湿度が高い  
風が弱い  
急に暑くなった



こんな時は、熱中症を疑おう！

手足がげいれんする  
吐き気、頭痛が起こる  
脈が速くなる 顔が青白い  
突然座り込む 立ち上がれない



### 体調が悪くなったら、無理をしない！

早めに活動を中止して、涼しい場所で休みましょう。  
体調が良くないと感じた時は、無理せず自宅で休養しましょう。

熱中症かな？  
と思ったら



次のような対応をとりましょう。

- ✓ **衣服をゆるめて**、体からの熱の放散を助ける
- ✓ 冷たい水やタオル等があれば、それを**首やわきの下、足の付け根にあてて、体を冷やす**
- ✓ **自力で水分摂取ができない**などの症状が重い場合は、**救急車を要請（119）**する

