

気づこう！



熱中症のサイン

■熱中症ってなに？

熱中症は、気温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。

人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで、体温の上昇を抑えています。

このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで熱中症は起こります。



(画像出典：熱中症声かけプロジェクト)

<http://www.hitosuzumi.jp>

■熱中症の症状と対処法

| | | |
|----------------------------|-------------|-----------|
| 【軽度】○めまいや失神 ○筋肉痛 ○気分の不快 | ⇒ 現場で応急措置 ⇒ | <応急措置> |
| 【中等度】○ズキンズキンとする頭痛 ○吐き気・おう吐 | ⇒ いそいで病院へ | ①涼しい環境へ移動 |
| 【重度】○意識がない ○けいれん ○手足が動かない | ⇒ すぐに救急車を | ②体を冷やす |
| | | ③水分・塩分の補給 |

熱中症予防5つのアクション

熱中症は、水分をとること、部屋を涼しくすること、休憩をとること、栄養をとることで防ぐことができます。

「ちょっとひと涼みませんか」と声をかけあうゆとりと気遣いをもちましょう！



暑さに敏感になりましょう。日陰を作ったり、適度なエアコン利用などで温度を下げましょう。



「のどが渇く前に飲む」「外出前には1杯飲む」といった意識的な給水を心がけましょう。



夏にがんばりすぎは禁物。疲れている時は熱中症にかかりやすいので、こまめな休息を。



体力をつけるためバランスよく食べ、朝ごはんをしっかり食べましょう。



体は涼しく、心は温かく。家族やご近所同士で、「水分とってる？」など声をかけ合ひましょう。