

熱中症予防と応急処置



熱中症は、高温多湿な環境に身体が適応できない場合に生じる症状で、屋外だけでなく、環境によっては屋内でも発症します。

また、今年は新型コロナウイルス感染症の感染予防のためマスクを着用する機会が多くなっていますが、マスクの着用によって体温が上がりやすくなりますので、より一層の注意が必要です。

◎主な症状・・・

「めまい、顔のほてり、だるさ、異常な汗のかき方、筋肉痛、高体温、意識障害」など

子どもの場合

地面からの照り返しにより、高温にさらされやすい



汗腺が未発達

体温調整機能が未発達なため、熱中症にかかりやすい

高齢者の場合

のどの渴きを感じにくい



暑さを感じにくい

汗をかきにくい

体温を下げる機能が低下し、自覚がないことがあります

保護者の方へ

- ◇お子さんの顔色や汗のかき方をよく観察しましょう
- ◇こまめに水分補給や休憩をとりましょう
- ◇外出時は熱のこもらない服で、帽子をかぶりましょう
- ◇外遊びをする場合は、徐々に暑さに慣れさせましょう

お互いに注意しましょう

- ◇室内ではエアコンや扇風機を活用しましょう
- ◇のどが渴かなくても、こまめに水分補給をしましょう
- ◇外出は、暑い時間を避けましょう
- ◇普段と様子が違う場合、早めに医療機関を受診しましょう

熱中症の応急手当

- 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め安静に寝かせる
- エアコンや扇風機をつけて身体を冷やす



首の周り、脇の下、太もものつけね等太い血管の部分冷やす



飲めるようであれば水分を取らせる



- ◆意識がはっきりしない
- ◆自分で水分が取れない時などは

迷わず119番に電話！