

熱中症予防と応急処置



- ◎ 子どもや高齢者は、体温調節機能が未発達もしくは低下しているため熱中症になりやすい
- ◎ 年齢に限らずマスクの着用により、熱中症リスクは高まる



暑さを避ける

- ・暑い時間帯は不要不急の外出を控えよう
- ・屋外で周りの人との距離がとれるときはマスクを外そう

- ・外出時は日傘や帽子をかぶろう
- ・エアコンや扇風機を活用し部屋の温度と湿度を調整しよう



※ 感染予防のために、エアコン使用时も定期的に換気しよう



こまめに水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・汗をかいた時は塩分も補給
- ・運動時は時間を決めるなどして計画的に水分補給



暑さに備えた身体作り

- ・暑くなり始めの時期から適度な運動をして汗をかきやすい身体を作ろう（暑熱順化）
- ・暑さに慣れるまでには個人差もありますが数日から2週間程度かかります

※ 暑さに慣れることで血流や汗の量が増え、体温調節機能が高まり、熱中症の予防につながります



日頃からの健康管理

- ・毎日の体温測定、健康チェックを習慣化しよう
- ・バランスの良い食事と規則正しい睡眠を心がけよう
- ・体調が悪いと感じた時は外出せずに自宅で休もう



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
場合などは
迷わず119番に電話!