



熱中症に 気をつけよう!



屋外作業の場合、30分に1回は日陰で休憩を！！

対策



- ・ 帽子を被るなど直射日光を防ぐ
- ・ 日陰を利用し、こまめに休憩を取る
- ・ 通気性、吸湿性の良い服装を心がける
- ・ 冷たいタオルや保冷剤などで身体を冷やす
- ・ 喉が渇く前に水分補給を行う
- ・ 汗を多くかいた場合は塩分補給も行う

主な症状

- | | |
|---------|-------|
| ・ めまい | ・ 頭痛 |
| ・ 立ちくらみ | ・ 吐き気 |
| ・ 生あくび | ・ 倦怠感 |
| ・ 大量の発汗 | ・ 脱力感 |

熱中症が疑われる場合の対応

- ・ 涼しい場所へ移動する
- ・ 衣服をゆるめ、首、脇の下、足の付け根を冷やす
- ・ 水分、経口補水液を補給する

重要

呼びかけへの反応がおかしい場合は、ためらわず救急要請を！！

