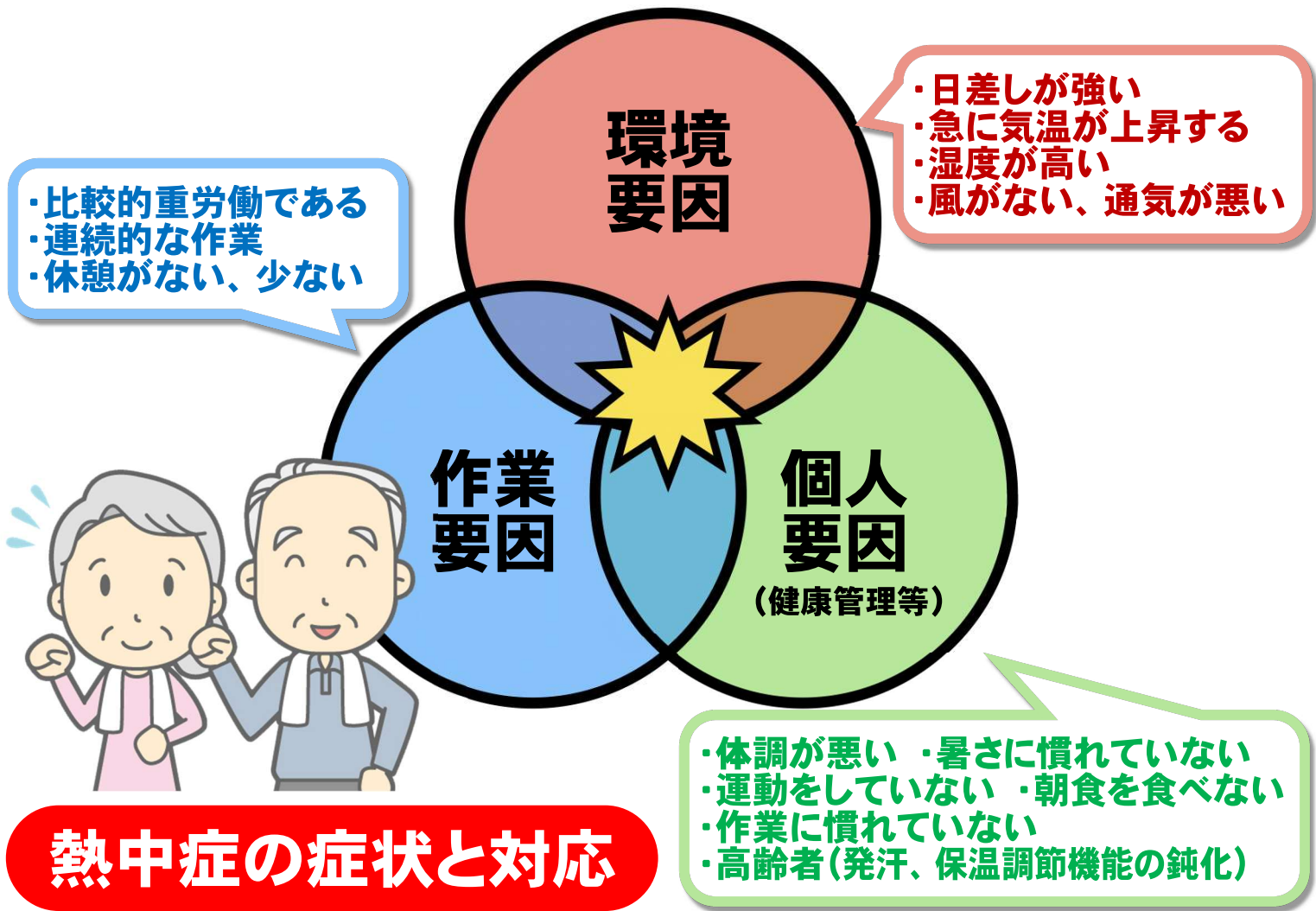


熱中症を予防しよう!

熱中症はさまざまな要因が重なり発症します。(下図参照)
気温だけでなく、個人要因も大きな発症要因です。
健康管理もしっかりして、熱中症を予防しよう。



熱中症の症状と対応

重症度Ⅰ

- ①めまい、立ち眩み
- ②過剰な発汗
- ③筋肉のこむら返り

(対応)
すぐに休憩し塩分を含んだ水分補給。

重症度Ⅱ

- ①頭ががらがんする
- ②吐き気がする
- ③倦怠感

(対応)
すぐに休憩し塩分を含んだ水分補給と足を高くして休む。または病院へ。

重症度Ⅲ

- ①意識がない
- ②身体がひきつる(けいれん)
- ③まっすぐ歩けない

(対応)
直ちに救急車を呼んでください。