

熱中症予防のために

① 暑さを避ける!!

室内では…

- ♥ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ♥ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ♥ 室温をこまめに確認
- ♥ ※WBGT値も参考に



外出時には…

- ☀ 日傘や帽子の着用
- ☀ 日陰の利用、こまめな休憩
- ☀ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



からだの蓄熱を避けるために…

- ♣ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ♣ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値

気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測値と予想値が掲載されています。

② こまめに水分を補給する!!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、※経口補水液などを補給する。

※経口補水液 → 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



こんなに怖い熱中症

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、普段と違う

重症になると……

返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

あなたの熱中症危険チェック

熱中症防止のためのチェックシート

	チェック項目	<input checked="" type="checkbox"/>
1	体調がおかしいと感じていませんか あなたの健康状態は大丈夫か、熱はありませんか	<input type="checkbox"/>
2	めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉がつるなどの症状は ありませんか 危険と感じたら休みましょう	<input type="checkbox"/>
3	気温が高く、湿度の高い日は気を付けましょう	<input type="checkbox"/>
4	通気性、吸収性、速乾性の良い衣服を身に付けましょう	<input type="checkbox"/>
5	水分はこまめに少しずつ飲むようにしましょう 特にスポーツドリンクが良い	<input type="checkbox"/>
6	周りの人の状況にも気を配りましょう	<input type="checkbox"/>

*** こまめに休憩、こまめに水分補給 !!**

チェックの結果はいかがでしたか？ 日頃から意識しましょう