



保健センターだより 臨時号

～熱中症を予防しましょう～

暑い日が続いています。熱中症警戒に関するニュースも毎日のように流れています。保健センターでも熱中症で受診される方が毎日のようにいらしています。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

熱中症とは

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、体温調整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。

熱中症の症状

- ・めまいや顔のほてり、筋肉痛、吐き気や倦怠感、高体温、発汗異常(拭いても拭いても出る、まったく出ない)
- ・重症では、痙攣(けいれん)や意識障害も



熱中症の予防

暑さを避ける！

- ・扇風機やエアコンを使った温度調節
- ・遮光カーテンなどで、室温を上がりにくくする
- ・通気性の良い吸収・速乾性の衣服を着用
- ・外出時には帽子の着用、日傘の利用
- ・日陰に入る、こまめな休憩
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- ・熱中症警戒アラート発表時には外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分補給をする！

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



熱中症についての情報はこちら…

キーワード検索:

熱中症・厚労省

検索



熱中症・環境省

検索

