



# 保健センターだより 臨時号

～熱中症を予防しましょう～

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

## 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

### 丈夫な体をつくる！

- ・バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくり、体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切

熱中症予防のための情報・資料サイトはこちら・・・

キーワード検索:

厚生労働省 熱中症

検索



環境省 熱中症

検索

