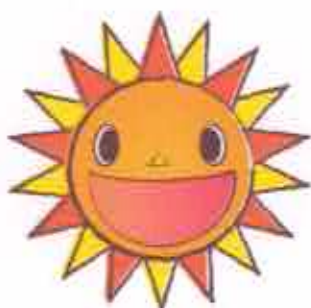


熱中症に注意！！

熱中症は、暑い中で体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温の調節機能が動かなくなる症状です。体温上昇、めまい、だるさひどい時はけいれんや意識の異常がおこります。

暑さが続くこの時期は熱中症に要注意

「私は、大丈夫」が危険です。
年間、多くの方が救急車で運搬されています。



- 室内でも多く起こりやすい
- 気温が高くなる13～17時頃に多く発生
- 65歳以上の高齢者が全体の約3～4割

熱中症予防

① こまめに水分補給

- ・水分補給は水やお茶、OS-1(経口補水液)にしましょう。
- ・運動や畑仕事をする前に水分補給。



② エアコンや扇風機を活用

- ・温度計を利用し、室温を測りましょう。室温28℃を超えないようにしましょう



③ 体調管理

- ・十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけましょう。



④ 服装を工夫

- ・外出時は帽子や日傘を利用しましょう。



熱中症の応急処置

- 木陰や冷房のきいた室内など涼しい場所に避難させる
- 衣類をゆるめる
- 足を高くして寝かせる
- 水分・塩分の補給
(ただし意識がないときはNG)
- 体を冷やす
(水をかける、首筋、脇の下や足の付け根に氷や濡れタオルなどをあてる)



意識がない、回復しないときは救急車を！