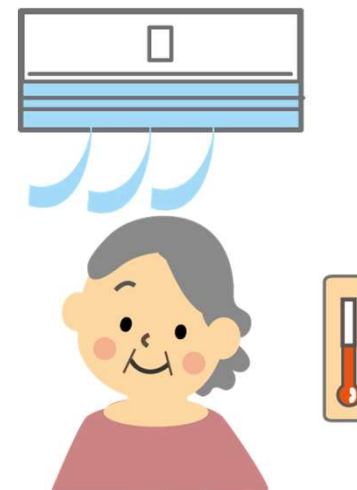


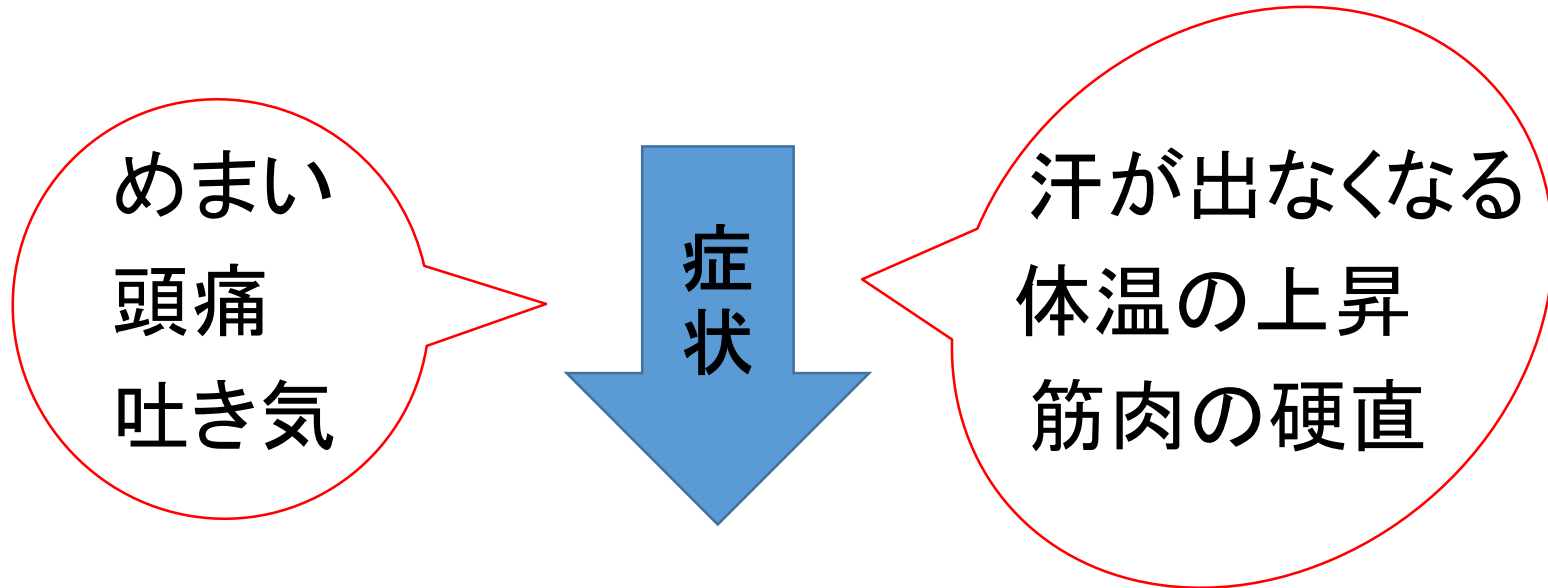
熱中症の症状と予防について

熱中症を予防しながら夏を乗り切りましょう！



熱中症の症状

熱中症・・・高温多湿の環境下に長時間いることで、
体の機能障害が起こってしまうこと



意識障害や最悪の場合死に至ることもあります
熱中症状のひとつに脱水症状があります

脱水症の症状

【軽度】

めまい、ふらつき、口の渇き

【中等度】

頭痛、悪心、口の強い渇き、筋肉痛、
唾液や尿量の減少、こむらがえり等

【重度】

意識障害、けいれん、こん睡など



少しでも不調を感じる場合は早めの休息を心がけましょう

水分を失う日常の生活

睡眠



入浴



室内作業

飲酒



通勤・通学

運動だけではなく、日常生活の様々な場面で水分は失われます

熱中症予防①

暑さに負けない体づくりをしましょう！

①水分をこまめにとろう

のどが渴いていなくてもこまめに水分をとりましょう

②塩分をほどよく取ろう

摂りすぎには注意が必要です

③睡眠環境を快適に保とう

寝ている間は汗をかくので温度や服装等を調整しましょう



熱中症予防②

暑さ対策をしましょう！

- ① 気温と湿度を気にしよう
- ② 室内を涼しくしよう
- ③ 衣服を工夫しよう
- ④ 日差しをよけよう



必要に応じて…

適宜マスクをはずしましょう！

① 気温や湿度の高い中での
マスク着用には要注意



② 屋外で人と十分な距離を
確保できる場合はマスクをはずす

