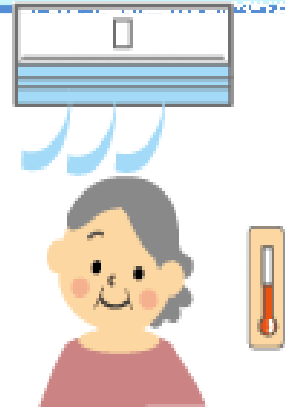


熱中症を予防しましょう！

熱中症予防の基本は
「水分補給」と「暑さを避けること」です！



こまめに水分を補給しましょう



エアコン、扇風機を上手に
使用しましょう



「体調がおかしい」と思ったら
誰かに相談しましょう

こんな日は熱中症に注意！

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった



- ⚠️ 小さなお子様や高齢者の方は特に注意が必要です。
- ⚠️ 熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。
- ⚠️ 熱中症は、重症化すると命にかかわることがあります。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です

高齢者は暑さや喉の渇きに対する感覚機能が低下する傾向にあるため、特に注意が必要です。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 軽度 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
- 中度 頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
- 重度 意識がない、けいれん、高体温、返事がおかしい
まっすぐ歩けない



熱中症予防のための5つのポイント

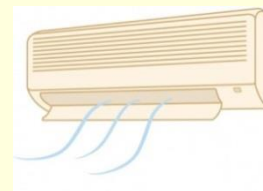
○こまめに水分を補給しましょう

- ・喉が乾かなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ・夜も、寝る前だからと水分を我慢しないようにしましょう。
- ・汗をかいたときは塩分の補給も忘れずに。



○エアコン、扇風機を上手に使用しましょう

- ・エアコンや扇風機が苦手な人は、温度設定や風向きを工夫しましょう。



○部屋の温度を測りましょう

- ・部屋の見やすい場所に温度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけましょう。



○涼しい服装をしましょう

- ・外出時は日傘や帽子を着用し、直射日光を避けましょう。



○「体調がおかしい」と思ったら、誰かに相談しましょう

- ・熱中症は、ひどいときは意識を失い、命にかかわることがあります。「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、早めに周りの人や医療機関に相談しましょう。

