

熱中症を予防しよう



気温や湿度が高くなるこれからの時期は、熱中症の危険が高まります。特に暑さに体が慣れていない時期は注意が必要です。日頃からこまめに水分補給や十分な休息を心がけましょう。

熱中症とは

高温多湿な環境に長い時間いることで体温調整機能がうまく働かず、体に熱がこもっている状態です。場合によっては命にかかわる危険がありますが、対策を行えば防ぐことができます。

熱中症の症状

- めまい
- たちくらみ
- 手足のしびれ
- 頭痛
- 吐き気
- 倦怠感
- 筋肉のけいれん
- いつもと様子が違う
- 重症だと意識障害やけいれんなど

熱中症を防ぐためにできること



! 熱中症警戒アラートが発表されたときは特に危険なため
不要な外出は控え対策を徹底しましょう

熱中症かもと思ったら…

- 涼しい場所で体を冷やす
- 水分や塩分を補給する
- 休息をとる
- 自力で水が飲めない→医療機関受診
- 意識がない→迷わず救急車を呼びましょう!

