

熱中症にご注意ください！

【熱中症とは】

高温や高湿度の環境下において、徐々に体内の水分や塩分のバランスがくずれ体温調節機能がうまく働かなくなる障害を熱中症といい、症状としては、めまい、筋肉痛、筋肉のこわばり、頭痛、吐き気、体のだるさ、症状が悪くなると、意味不明な言動がみられたり、意識がもうろうとしたり、意識が無くなったりします。



【熱中症には予防が大切です】

- ・気温や湿度が高い日はのどが渇いていなくても、こまめに水分少量の塩分をとりましょう。
- ・乳幼児や高齢者は暑い室内、車内に長時間いるだけで熱中症になることがあります。
- ・外出や屋外での作業は涼しい時間帯に行い帽子や日傘で日よけをし、しっかり休憩をとりましょう。



【熱中症かな？と思ったら】

- ・涼しい環境に避難させ、衣服を脱がせ体を冷やします。
- ・できれば、少量の塩を加えた水を飲ませるか、初めから塩分の含まれているスポーツドリンクを飲ませましょう。ただし、自分で水が飲めない人に対して水を口に入れると誤って気管に入ってしまう危険がありますので避けなければなりません。
- ・意識状態の悪い人はすぐに救急車を呼ぶ、または医療機関を受診して手当てをしてもらいましょう。



～ 名 取 市 消 防 本 部 ～

【暑さの感じ方は、人によって異なります】

・その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

【高齢者や子どもは特に注意が必要です】

・熱中症は高齢者や小さなお子さんに多く見られます。

高齢者は暑さや水分不足に対する 感覚機能が低下

しており、暑さに対するからだの調整機能も低下してい

るので、注意が 必要です。

・子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。



地面の
照り返しに注意



【節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください】



・気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず
適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

【暑い夏を元気に過ごすため】

一人ひとりが熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけあって

熱中症の健康被害を防ぎましょう。また、持病をお持ち

ちの方は、夏のすごし方についてかかりつけの医師に

相談し、上手に体調コントロールすることが大切です。

周囲の人にも気配りを



バランスのよい食事で
体調をととのえよう



～ 名 取 市 消 防 本 部 ～