

保健だより ☆号外☆



熱中症対策

1 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、外に出るときは帽子をかぶる、日傘をさす
- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない



2 こまめに水分を補給しましょう

- ・喉が渇く前に水分補給（強度の運動時以外は水やお茶でよい）
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



3 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から健康の自己管理に努め、体調不良時は無理をしない
- ・睡眠不足・朝食抜きは禁物



4 暑さに備えた体力作りをしましょう

- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度体を動かすなど、体力作りを心がけることも大切



5 暑い環境や運動時などは、マスクをはずしましょう

- ・着用を推奨されている場面（満員電車など）や特別に着用の指示があるとき以外は、マスクをはずすことが望ましい
- *それぞれの体調や事情などにより、感染対策が必要な場合もあるため、着用の有無を強制するものではありません
- また、着用の有無による非難をしてはいけません

熱中症の応急処置

1 熱中症を疑う症状があるか？

（めまい・失神・大量発汗・虚脱感・意識障害など）

はい

2 呼びかけに答えるか？

いいえ

はい

涼しい場所に移動し、衣服を緩め、体を冷やす
（頸部、腋下などに氷嚢をあてる）

3 水分を自力で摂取できる

いいえ

はい

水分・塩分が入った経口補水液を補給する

4 症状がよくなったか？

いいえ

はい

そのまま安静にして経過観察



救急車を呼ぶ

- ・救急車到着までの間、応急処置を始める
- ・涼しい場所に移動し、衣服を緩め、体を冷やす（頸部、腋下、鼠径部などに氷嚢をあてる）
- ・呼びかけに応じない場合は無理に水を飲ませない



医療機関へ

- ・倒れたときの状況を知っている人が付添い発症時の状況を伝える