

熱中症予防のポイント！

／のどが渇く前に／

こまめに水分補給



1日あたり**1.2ℓ**が目安(コップ約6杯)



- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ・汗をかいた時は塩分も忘れずに

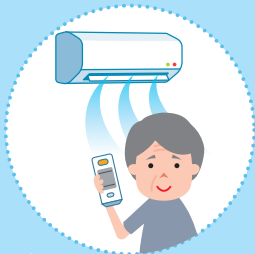
アルコールやカフェインが多量に含まれる飲料には利尿作用があるため、水分補給には適しません。



暑さを避ける

室内では

エアコンや扇風機を使う



屋外では

涼しい服装をする 日傘や帽子を活用する



熱中症は屋外だけでなく、室内でも発生します！

暑さ指数 (WBGT) もチェック！

熱中症の危険度を判断する数値です。参考にしましょう！



今日の暑さ指数はこちら

環境省
熱中症予防情報サイト

それ、熱中症かも!

軽症



- めまい・立ちくらみ
- 汗が止まらない
- 手足のしびれ

中等症



- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい

重症



- 意識がない
- けいれん
- 呼びかけへの返事がおかしい

熱中症かなと思ったら! 熱中症の応急処置



涼しい場所へ移動



体を冷やす

首や脇の下、足の付け根など太い血管のある部分を冷やす



水分補給

冷却や水分補給で症状が改善

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅

症状が改善しない場合

医療機関を受診



呼びかけに反応しない
ときは119番。

救急車を呼ぶか迷ったら
「#7119」に相談!

