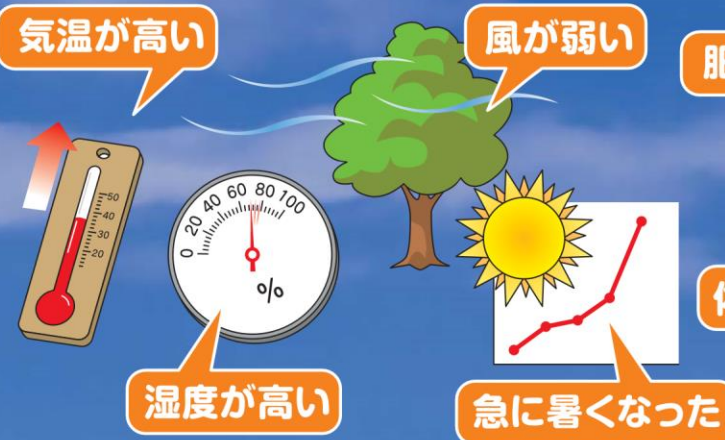


# 熱中症は予防が大切です

# 熱中症になったときには

## こんな日は熱中症に注意



## こんな人は特に注意



## 熱中症の予防法



### \*急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手いかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

### \*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

### チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

### チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

### 救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

### チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

### 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のうなどがあれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

はい

水分・塩分を補給する



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

### チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

### 医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

環境省（熱中症予防情報サイト） <http://www.wbgt.env.go.jp/>

総務省消防庁（熱中症情報） <http://www.fdma.go.jp/>

環境省