

今年も熱中症に注意が必要な時期になりました！

熱中症になりやすい『環境』

高温多湿で風が弱い
日差しが強い
閉め切った室内
エアコンのない部屋
日中に急に温度の上昇した日



熱中症になりやすい『体調』

睡眠不足
風邪などで脱水症状になっているとき
身体がまだ暑さに慣れていないとき



熱中症になりやすい『行動』

水分補給ができない状況
慣れない作業
激しい運動
長時間の屋外作業



熱中症の症状とは？

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・こむら返り

症状が
すすむと...

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・虚脱感
- ・意識障害

自力で水が飲めない、
会話の受け答えがおかしい場合は
ためらわずに救急車を呼びましょう！



熱中症かも？と思ったら

- ・エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所に避難する
- ・衣服をゆるめ、首の周りや足の付け根などを冷やす
- ・水分や塩分を補給する

熱中症の予防のためにできること

水分をこまめにとる

室内でも、暑さを感じていなくてもこまめに水分や塩分を補給しましょう。

休憩をこまめにとる

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときはこまめに休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

気温と湿度に注意する

いま自分のいる場所の温度や湿度を気にしましょう。屋内にいるときも日差しを遮る、風通しを良くすることで温度や湿度が上がるのを防ぎましょう。

衣服を工夫する

吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用しましょう。また、帽子をかぶる、日傘をさすなどして直射日光を避けましょう。

睡眠をしっかりとする

エアコンや扇風機を適度地使用し睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぎましょう。日々ぐっすり眠ることで熱中症を予防しましょう。

気温の上がるこれからの季節は屋内でも屋外でも熱中症になる可能性が上がります。熱中症警戒アラートなども活用し、熱中症にならないよう気を付けましょう。



参考資料

熱中症予防のための情報・資料サイト | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

熱中症ゼロへ - 日本気象協会推進 (netsuzero.jp)