



熱中症に注意しましょう！

熱中症とは、気温や湿度が高い環境下で体温の調整がうまくいかず、めまいやだるさ、吐き気などさまざまな症状がおこる状態のことをいいます。

熱中症は誰もが命を落とすこともある危険な病気です。

熱中症を予防して、一緒に暑い夏を乗り切りましょう！

症状

分類	症状
軽症	<ul style="list-style-type: none">めまい・立ちくらみ汗が止まらないこむら返り手足のしびれ など
中等症	<ul style="list-style-type: none">頭痛吐き気体がだるいぼーっとする など
重症	<ul style="list-style-type: none">呼びかけても返事がおかしいまっすぐ歩けないけいれん体が熱い など

予防のポイント

①暑さを避ける

<室内>

- ・扇風機やエアコンで温度を調節

<外出時>

- ・日傘や帽子を着用
- ・こまめな休憩
- ・朝や涼しい時間帯の利用

<身体の蓄熱を避ける>

- ・吸湿性、速乾性に優れた服装
- ・保冷剤、氷、冷たいタオル等の使用

②こまめな水分補給

- ・のどが渴いていなくても、水分や塩分、スポーツドリンクをこまめにとる

③体調管理

- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず休む

◎自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう！

熱中症予防に関する新たな取り組み

地方自治体によるクーリングシェルター（避暑用の施設）の確保が進められています。

※R5.5.30 閣議決定「熱中症対策実行計画」より

◎エアコンのきいた場所でも熱中症対策を忘れずに！

7月は熱中症予防強化月間です！



【参考文献】

厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト、環境省熱中症予防情報サイト「熱中症環境保健マニュアル2022」