

# 熱中症を予防して元気な夏を!

夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。  
熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう!

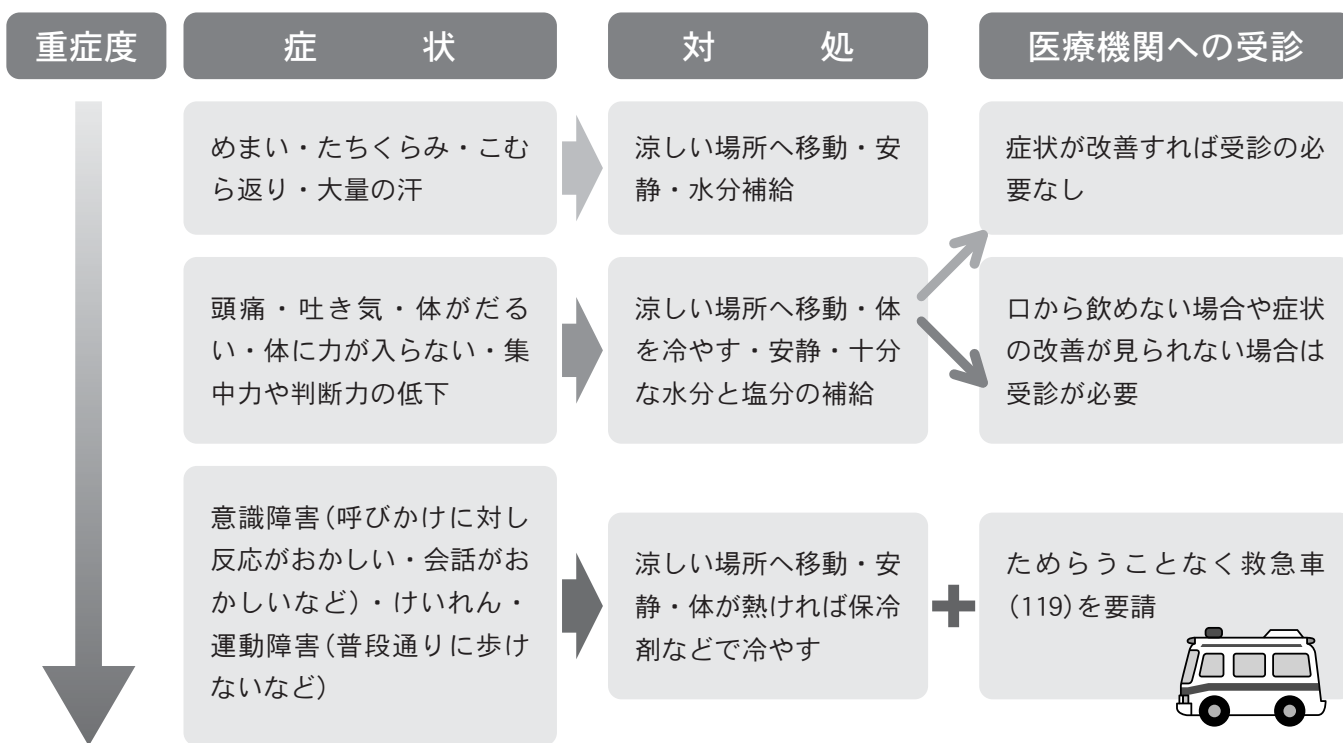


## 熱中症とは?

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状を起こす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

## 熱中症の分類と対処方法



## こんな時はためらわずに救急車をよびましょう

- ◆自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合はためらわずに救急車を呼んでください。
- ◆意識がない(おかしい)、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください。

## 熱中症予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェック!(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
- のどが渴いたと感じたら必ず水分補給!
- のどが渴かなくてもこまめに水分補給!
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- 無理をせず、適度に休憩を!
- 日ごろから栄養バランスの良い食事と体力づくりを!