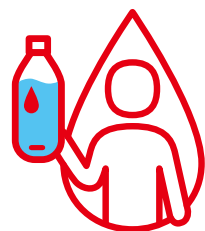


こえかけで熱中症を予防しよう！



特に、高齢者、子ども、持病のある方、障害のある方は、**熱中症**になりやすいので十分に注意し、積極的に声をかけましょう。

point
01



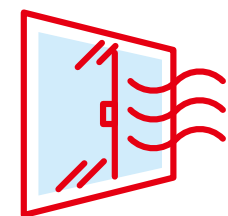
まめな
水分補給

point
02



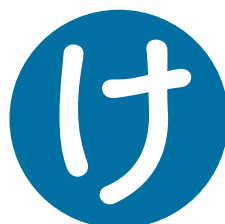
アコンを
活用しよう

point
03



いてきな
環境づくり

point
04



んこう管理を
しっかりと



熱中症予防のポイント「こえかけ」

こ

こまめな水分補給

- のどが渇く前に水分補給, 塩分補給も忘れずに!
- マスク着用時は, いつも以上に意識して水分補給をする

え

エアコンを活用しよう

- 熱中症の約5割は屋内で発生!
- エアコン使用中も, こまめに換気する

か

快適な環境づくり

- 室温は28℃を目安に調整する
- 気温や湿度の高い日は特に注意する

け

健康管理をしっかりと

- きちんと食事し, 適度な運動で暑さに負けない体をつくる
- しっかり睡眠をとり, 体調の悪い時は, 無理せず休養する
- 毎朝など, 定時の体温測定と健康チェックも忘れずに

熱中症の主な症状と対応

軽症

- 手足がしびれる, 気分が悪い
- めまい・立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)

- 頭ががらがんする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい(倦怠感)

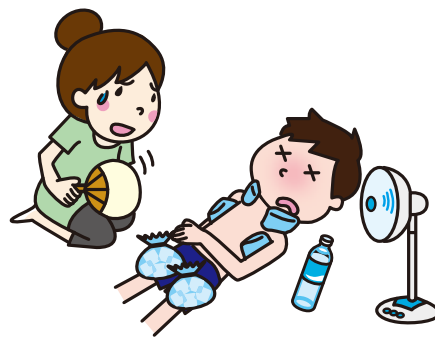
- 全身のけいれん
- 体が熱い
- 意識がない

119番へ
救急車を呼んでください!

重症

応急手当の4か条

- その1 涼しい場所で休息
- その2 衣類を緩めてからだを冷やす
- その3 水分と塩分補給
- その4 緊急時は迷わず医療機関(119番)へ



体を冷やす時のポイント!

- 1 太い血管のある脇の下,
- 2 両側の首筋,
- 3 足の付け根を冷やす

緊急事態を見分けるポイント!

- 意識がない
- 反応がおかしい
- 自分で水分がとれない
- 水分・塩分を補給しても, 症状がよくなる

ためらわずに**119番**へ。
救急車を呼んでください!!

医療機関へ受診してください。
救急車を呼ぶか迷ったときは
#7119へ。