



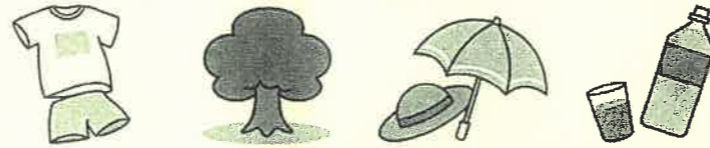
熱中症を予防して、元気に暑さを乗り切ろう！

高温多湿な季節、体の機能がうまく働かなくなることで起こる不調が「熱中症」です。
本格的な夏が来る前にしっかり予防をして、元気に乗り切りましょう！



熱中症予防のポイント

- 👉 温度計を利用して部屋の温度をこまめにチェック！
室温は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！
- 👉 のどが渇いても、渇かなくてもこまめに水分補給！
- 👉 外出の際は涼しい服装で、無理せず適度な休息を。日よけ対策も忘れず！
- 👉 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



こんな人は特に注意！

子ども / **高齢者** / 屋外で働く人
キッチンで火を使う人 / スポーツをする人

※家の中でじっとしている人も注意が必要です。


重症度 症状 対処 医療機関への受診

低い




高い


• めまい、立ちくらみ
• 顔がほてる
• 筋肉のけいれん（こむらがえり）
• 大量の汗/まったく汗をかかない



• 頭痛、吐き気
• 体に力が入らない
• ぐったりしている
• 皮膚が赤い/乾いている



• 呼びかけに反応しない
• 会話がおかしい
• まっすぐ歩けない
• 水分補給ができない



涼しい場所に移動、
安静にする

水分補給

十分な水分
塩分の補給

保冷材などで
冷やす

症状が改善すれば
受診の必要はありません。

口から飲めない場合や
症状の改善が見られない場合は
受診しましょう

**ためらわずに救急車を
呼びましょう**