



暑い日
だけじゃ
ない

熱中症対策を 忘れずに!



熱中症は夏の暑い日だけのものと思いませんか? この時期は、蒸し暑さや気温の上昇に体が慣れていないため、上手に発汗できず、熱中症が起こりやすくなります。

誰でも起こる危険がある 熱中症の予防と対処を知っておこう

こんな人はご用心! 熱中症にかかりやすい人

熱中症にかかりやすい人は、高齢者や幼児だけではありません。二日酔いや下痢などで体調の悪い人、高温多湿のキッチンで火を使う人も注意が必要です。



安全だと思いませんか? 熱中症は屋内でも発症します

家の中でも、風通しの悪い場所は注意が必要です。蒸し暑いと思ったら、我慢せず、冷房を活用しましょう。また、トイレを気にして水分を控えることも熱中症の引き金になる場合があります。



水を飲むだけでは不十分 熱中症を予防するには?

朝食を毎日食べることや、喉が渇く前の水分補給の他、帽子や日傘、服装などで体温を調節しましょう。特に汗を多くかいたときは、塩分が入った飲料を補給します。



おかしい?と思ったらすぐに応急処置を

熱中症が疑われる場合は、すぐに涼しい場所へ移動し、衣服を緩め体を冷やすなどの応急処置をします。自分で水分が摂取できない、症状が回復しない、などの場合はすぐに医療機関を受診します。