

# 熱中症を予防しよう



熱中症は生命にかかわる病気です。

しかし、予防法を知っていれば、熱中症になったり、状態の悪化を防ぐことができます。



## 予防の原則



### 暑さを避ける

- 涼しい服装
- エアコンを利用する
- 帽子や日傘を利用する
- 日陰を利用する
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない



### のどが渴いていなくても、こまめに水分補給

- 1時間ごと（休み時間ごと）に水分をとる
- 外出前に水分補給
- 大量に汗をかいたときは 塩分補給
- 運動中の水分補給は、冷たい水を



- ★ 深部体温が下がる
- ★ 胃にとどまる時間が短く、水分を吸収する小腸に速く移動



### 暑さに負けない体をつくる

- 十分な睡眠をとる
- 一日三食、しっかり食べる



こんな日は、特に注意！



気温が高い  
湿度が高い  
風が弱い  
急に暑くなった

こんな時は、熱中症を疑おう！



手足がけいれんする  
吐き気、頭痛が起こる  
脈が速くなる 顔が青白い  
突然座り込む 立ち上がれない

## 体調が悪くなったら、無理をしない！

早めに活動を中止して、涼しい場所で休みましょう。  
体調が悪く感じるときは、無理せず自宅で休養しましょう。

熱中症かな？  
と思ったら



次のような対応をとりましょう。

- 衣服をゆるめて、体からの熱の放散を助ける
- 冷たい水やタオル等があれば、それを 首やわきの下、足の付け根にあてて、体を冷やす
- 自力で水分摂取ができないなどの症状が重い場合は、救急車を要請（119）する



知って  
防ごう  
熱中症