

STOP
熱中症

熱中症に気をつけよう！

熱中症は高温多湿な環境に私たちの体が対応できないことで生じる様々な症状の総称です。寝不足な状態や食事をせず授業に出たり、部活動に参加することで、大丈夫と思っていても、急に症状が出ることがあります。これから梅雨明けの時期も要注意です！

熱中症のサイン

- ☒ めまいや顔のほてり
- ☒ 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ☒ 水分補給ができない
- ☒ 体のだるさや吐き気
- ☒ 汗のかき方がおかしい
- ☒ 体温が高い、皮膚が赤い
- ☒ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

このような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

すぐに応急処置を行いましょう。近くにいる人と協力し、意識がない場合は迷わず救急車を呼びましょう。



STOP
熱中症

熱中症に気をつけよう！

応急処置

涼しい場所へ移動しましょう

クーラーがきいた室内や、近くにそのような場所がない場合は、風通しの良い日陰などに移動し安静にします。



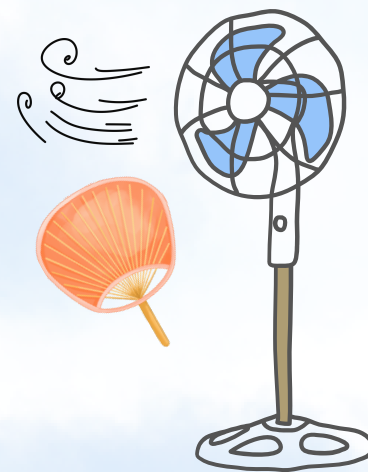
塩分や水分を補給しましょう

意識がある場合は、経口補水液や水分+塩分タブレットで失われた水分と塩分を補給しましょう。嘔吐がある場合や、意識がもうろうとしている場合は、気道に入る危険があるため無理に飲ませることはやめましょう。



体を冷やして体温を下げましょう

可能であれば衣服を脱がし、首筋、脇、足の付け根、手のひらなどを氷や保冷剤で冷やしましょう。体に水をかけ、ハンディファンやうちわであおぐことも効果的です。



STOP
熱中症

熱中症に気をつけよう！

予防と対策

暑さに負けない体づくり

- 日常的に適度な運動
- バランスの良い食事
- 十分な睡眠
- こまめな水分・塩分補給

暑さから身を守る

- 日傘や帽子を使う
- 必ず水分を持っておく
- 冷却タオルなどを活用
- 日陰で休憩

暑さに対する工夫

- 涼しい環境づくり
- こまめな休憩
- 気温と湿度の管理
- 扇風機やうちわで風をつくる



自分だけじゃない、
一緒にいる友達も大丈夫？
気をつけることで
熱中症を防ぐことができます。
みんなで注意し
楽しい夏を過ごしましょう！

熱中症セルフチェック

現在のあなたの熱中症危険度は？

