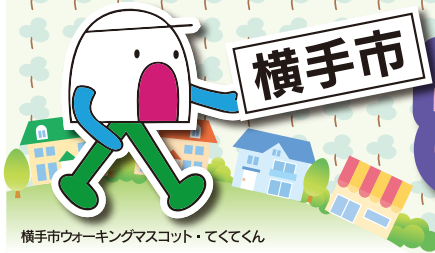


見えるところに貼って、みんなで気をつけましょう!



まめまめ情報

平成26年
夏号

熱中症に注意しましょう!

熱中症の発生は7～8月がピーク。熱中症を正しく理解して予防に努めましょう。

《熱中症とは…》

気温の上昇や運動等によって体内の水分・塩分が失われ、体温調節がうまくいかなることで起こります。短い時間で進行するケースが多く、甘く見ることはできません。早め早めの対策を心掛けましょう。家の中でも、室温が高いと熱中症になる場合がありますので、十分に注意が必要です。

こんな症状が出たら
熱中症かも

- ☆めまい・立ちくらみ
- ☆軽い頭痛・吐き気
- ☆大量の発汗
- ☆足がつる・こむらがり

《熱中症の予防方法》

体調や慣れなどが影響して、暑さの感じ方・抵抗力は個人によって異なります。熱中症の主な予防方法は次のとおりです。

■ 水分・塩分補給

のどの渇きを感じなくても、こまめに冷たい水やお茶など、水分をとりましょう。

■ 体温調整

保冷剤・氷・冷たいタオルなどを利用し、からだを冷やしましょう。

■ 室内環境

室温が上がりにくいように、エアコンや扇風機などを使った室温調整をしましょう。

■ 外出時の注意

日傘や帽子の着用。日陰の利用とこまめな休憩。通気性の良い、吸湿・速乾性の衣服を着用しましょう。



もし熱中症にかかってしまったら!!

熱中症の応急手当

- ◆ 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ◆ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。
- ◆ 首やワキの下・太ももの付け根などを冷やす。
- ◆ 飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に取らせる。



重症になると…

- ◆ 立てない ◆ ケイレン
- ◆ 会話や反応がおかしい

このような症状が出たら迷わず **救急車** を呼んでください!!

● お問い合わせ ●