



7月は熱中症予防強化月間です

いよいよ夏本番！これからの季節に気をつけたいのが熱中症です。
今月は熱中症予防のためのワンポイントアドバイスをご紹介します☆

<室内>

- ・扇風機やエアコンで温度調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
- ・室温をこまめに確認する

<水分補給>

- ・室内でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する

<外出>

- ・日傘や帽子の着用
- ・こまめな休憩
- ・日中の外出を出来るだけ避ける

<その他>

- ・通気性、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷タオルなどで体を冷やす

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん

熱中症が疑われたら・・・

- 涼しい場所へ避難する
- 衣服をゆるめ、体を冷やす（首・脇の下・足の付け根など）
- 水分補給（水分・塩分・経口補水液など）

★自力で水が飲めない、意識がない場合は救急車を呼びましょう

