

～予防が肝心です～
 知って安心

熱中症

熱中症とは？

体内の水分や塩分のバランスが崩れて体温調節の機能が働かなくなり、様々な障害を引き起こす症状のことです。

どんな症状なの？

熱中症には様々な症状があります。詳しい分類と対処方法は、下の図を見てください。

熱中症の分類と対処方法



こんな時はすぐに119番！



- 自分で水が飲めない
- 自分で動けない
- 意識がない
- 反応がおかしい
- 全身のけいれんがある

熱中症に ついでに注意も！



熱中症は予防できます！～熱中症予防のポイント～

●温度と湿度に注意！

涼しい服装をしよう



風通しを
良くしよう



直射日光を避けよう



部屋の
温度を確認!!



●水分・塩分を上手に補給！

水分補給をしよう



寝る前にも
水分補給を!



のどがかわいてなくても



水分補給を!

汗をかいたら
塩分を摂ろう



●日常生活でも心がけ！

暑さに負けない
体力をつけよう



周囲の人にも気配りを



バランスのよい食事
で体調をととのえよう



体調に異変を感じた時は
早めに休息を



※くれぐれも、部屋の冷やしすぎ（快適室温＝25～28度・快適湿度＝50～60%）や塩分の取りすぎにも注意し、健康的な生活を目指しましょう！