

夏の健康管理

熱中症について

夏場の気温上昇に注意を！

- ・25℃以上→熱中症に注意、水分・塩分の補給を！
- ・28℃以上→外出時には炎天下をさげましょう
 - ・室内の温度上昇に注意しましょう
- ・31℃以上→高齢者の熱中症の危険が大きい！
 - ・できれば、外出はさげましょう
 - ・室内では、扇風機、エアコンを使いましょう



熱中症の症状は

【軽症】

【中等度】

【重症】

- ・めまい・立ちくらみ
- ・こむら返り
(筋肉に痛み・硬直)
- ・大量の汗

- ・頭痛・気分の不快
- ・吐き気・嘔吐
- ・体がだるい
- ・体に力が入らない

- ・呼び掛けに返事がない
- ・体のけいれん
- ・まっすぐに歩けない
- ・高い体温

↓

- ・呼びかけに反応があるか確認
- ・涼しい場所への避難
- ・衣服をゆるめ、体を冷やす
(首筋、脇の下、足の付け根)
- ・水分・塩分の補給(飲水可能な時)

↓

- ・意識がはっきりしない
- ・自分で水が飲めない
- ・症状が良くならない

救急車を呼ぶ



医療機関へ

予防対策には、外では暑さをさげ、室内では風通しの良い環境で過ごし、こまめに水分補給をしましょう！