

# 熱中症に注意！

夏の暑さに慣れていない方、気をつけて！

## 1. 熱中症の症状



- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・大量の発汗
- ・筋肉のこむら返り

病状がすすむと⇒

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・虚脱感



## 2. 熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- ① 風通しの良い涼しい場所に移動する
- ② 着ている服をゆるめ、風通しをよくする
- ③ 氷と水を袋に入れて、太い血管にあてる  
首のまわり、脇の下、足の付け根など



## 3. 気をつけるポイント！

- ◎気温や湿度が高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう！
- ◎こまめに水分・塩分を補給することは大事ですが、かかりつけ医の指示に従いましょう！
- ◎応急処置をしても改善されない場合は医療機関へ
- ◎自力で水が飲めない、応答がおかしい時はためらわずに救急車を呼びましょう！