



「熱中症」にご用心！



気温の高い日が続いており、体調を崩す方も多くなっています。みなさんも熱中症に注意しましょう。

☆「日射病」や「熱射病」などをまとめて「熱中症」といいます。

日差しが強く、気温がぐんぐん上がる夏場は、体温を保ちにくく、症状の進行が早いので要注意！！

熱中症にならないために



①「温度」

特に気温が体温の36度より高い時は特に危険！できるだけ外出を控えましょう。

②「帽子」「服」

外に出るときには帽子をかぶり、直射日光を避けましょう。熱を反射する効果がある白っぽい服を着ましょう。

③ 飲み物の選び方・飲み方

のどが渴いていなくても、外にいるときはなるべく飲み物を飲むようにしましょう。少し塩分の入ったスポーツドリンクを用意しておきましょう。

④ 室内でも要注意！

高齢になると汗をかきにくくなり、体温の調節ができにくいので室内でも熱中症になることがあります。部屋の風通しを良くして、こまめに飲み物を飲むようにしましょう。

☆無理な節電は控えましょう！“体の不調を感じたらエアコンを使って涼しくしましょう。”

こんな症状に注意しましょう！

めまい、頭痛、吐き気、だるい
筋肉が痛い・しびれる

<休息>

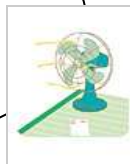
安静を保てる場所に運ぶ。
衣服をゆるめて、体を冷やしやすいとする。

<水分補給>

意識がはっきりしている場合は水分を補給しましょう。

<冷やす>

涼しい場所(クーラーの入っているところ、風通しの良い日陰など)で休ませる。両脇や首を冷やす。



足がもつれて転ぶ、立ち上がれない、意識がもうろうとする、全身けいれん



すぐに救急車を呼んで病院へ！

日光市役所 健康課
(日光市今市保健福祉センター内)
TEL 21-2756
FAX 21-2968