

熱中症は予防が大切！

熱中症は、暑いところで起こる病気です

★熱中症の症状

重症度	主な症状	
軽症	日射病 熱けいれん	めまい、立ちくらみ こむら返り(筋肉のけいれん)
中等症	熱疲労	頭痛、嘔吐、疲労感
重症	熱射病	意識がおかしい、 呼びかけに反応がない



★熱中症を予防するには

乳幼児では：

- ・外出時には帽子をかぶり、直射日光を避けましょう。
- ・薄着を心がけましょう。
- ・短時間でも車内に放置しないようにしましょう。
- ・炎天下の外出を避けましょう。

運動時には：

- ・閉め切った暑い部屋で活動しないようにしましょう。
- ・運動前には水分を十分にとりましょう。
- ・運動中も必ず水分をこまめに補給しましょう。
- ・発熱、嘔吐、下痢を伴う病気の後や、睡眠不足、疲労時など体調の悪いときは無理をしないようにしましょう。
- ・シーズン始めには体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいので注意しましょう。



★熱中症になったときには

- 1) 涼しい場所に寝かせて、衣服をゆるめます。
- 2) 汗をふき、風を送って体を冷やします。
- 3) 脇の下、首、足の付け根など太い血管のある所をタオル・氷のうで冷やします。
- 4) 水分を補給します（塩分の含まれたイオン飲料などがよいでしょう）。

*** 中等症以上では、すぐに病院へ！！**