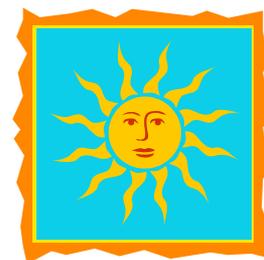


# 熱中症予防に関するお願い

## 1 熱中症とは

高温下での作業や運動のため、発汗機能や循環系に異常をきたして起きる病気です。

体温上昇や発汗停止とともに虚脱・けいれん・精神錯乱・昏睡などを起こし、生命の危険を伴うこともあります。



## 2 熱中症を防ごう！

熱中症は、急激に気温が上昇した日や、蒸し暑い日に多く見られます。その原因は、からだ暑さに慣れていないことが考えられます。そんなときは、個人のコンディションに合わせて発汗量や体温の上昇に注意を払いながら暑さに慣れていくことが必要です。

### こまめな水分補給を

暑い日は、からだを冷やすためにたくさんの汗をかきます。しかし、汗で失われた水分を補わないと脱水症状になり、体温調整機能などが低下します。暑いときには、水分と一緒に塩分も失われますので、スポーツドリンクなどで水分と塩分の補給をしましょう。

## 3 もし気分が悪くなったら・・・手当の基本

体調不良を感じたら、直ちに救護所へお越してください。

- |       |                                                                      |
|-------|----------------------------------------------------------------------|
| 休息・安静 | 安静の保てる環境を選び、衣類を緩めます。<br>または、必要に応じて衣類を脱がせ、からだを冷却しやすい状態にします。           |
| 冷却    | 涼しい場所(クーラーの入っている部屋、風通しの良い日陰など)で休ませます。<br>必要な冷却を行ってください。              |
| 水分補給  | 意識がはっきりしている場合に限り、水分補給を行ってください。<br>意識障害がある、吐き気がある場合、医療機関での輸液が必要になります。 |

回復したつもりでも、からだに影響が残ったり、再発したりする恐れもあります。熱中症になったら、必ず病院でみてもらいましょう。そして、しばらくの間、からだをいたわる生活を心がけましょう。