

夏を健康にすごそう ～熱中症を予防しよう～

気温、湿度が上昇し、熱中症が心配な時季になりました。熱中症は防ぐことができます。熱中症にならないための方法を身につけ、夏を元気に過ごしましょう。



熱中症にならないためのチェックリスト

- ☐ 朝食をとる。
- ☐ 睡眠をしっかりとる。
- ☐ 規則正しい生活習慣で体調を整える。
- ☐ こまめに水分・休憩をとる。(水分を多めに用意する。)
- ☐ たくさん汗をかいたら塩分もとる。
(塩分も一緒にとれるスポーツドリンクがおすすめ)
- ☐ 運動するときは30分に1回は休けいする。
- ☐ 体調が悪いときは無理をせず体を休ませる。



水分ほきゅう こまめに+すこしずつ

すこし すこし すこし



熱中症の症状

軽度…めまい、筋肉のけいれん
中等度…頭痛、吐き気、倦怠感
重症…高体温、意識障害

熱中症 応急処置は『FIRE』

F Fluid…水分補給

液体(水+塩分)の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



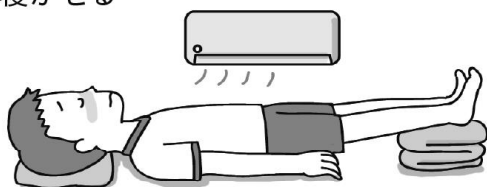
I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



E Emergency…119番通報

119番通報(救急車の手配)。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供

