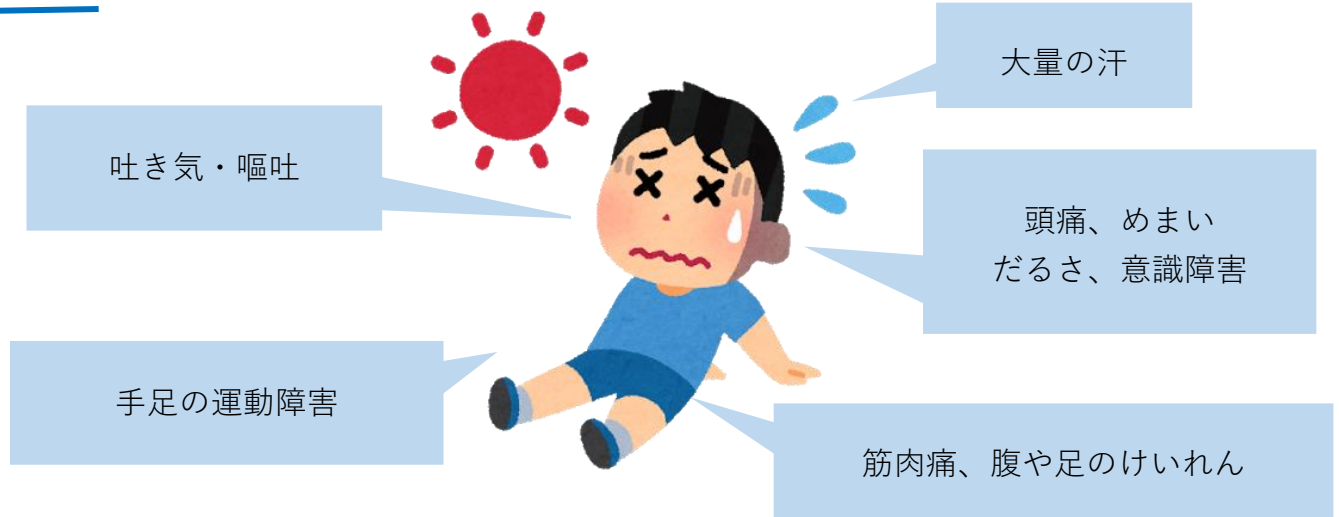


熱中症

症状

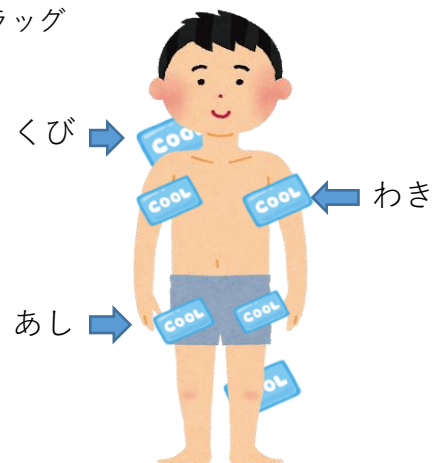


対策

★涼しい木陰やエアコンの効いた室内に移動し、衣服を緩め、体を冷やします。冷たい水で濡らしたタオルで拭いたり、巻き付けて風を当てたりすることも有効です。太い血管が流れている場所を冷やすと、効果的に体を冷やすことができます。両側の首筋、わき、足の付け根などを冷やしましょう。

★自分で水分が摂れる場合は、経口補水液を飲みましょう。経口補水液はドラッグストア、薬局、医薬品を取り扱うスーパーで売っています。

★意識がはっきりとしていない場合は、救急車を呼びましょう。



予防

- ★3食きちんと摂りましょう。
- ★睡眠を十分取りましょう。
- ★屋内外にかかわらずこまめに水分補給しましょう。
- ★運動をする場合は日陰や屋内でこまめに休憩をとりましょう。
- ★体調が悪いときは無理な運動や作業はやめましょう。

(参考) [環境省熱中症予防情報サイト](#) [環境省熱中症予防情報サイト](#) [熱中症の予防方法と対処方法 \(env.go.jp\)](#)

もっと日本を。もっと世界へ。



國學院大學