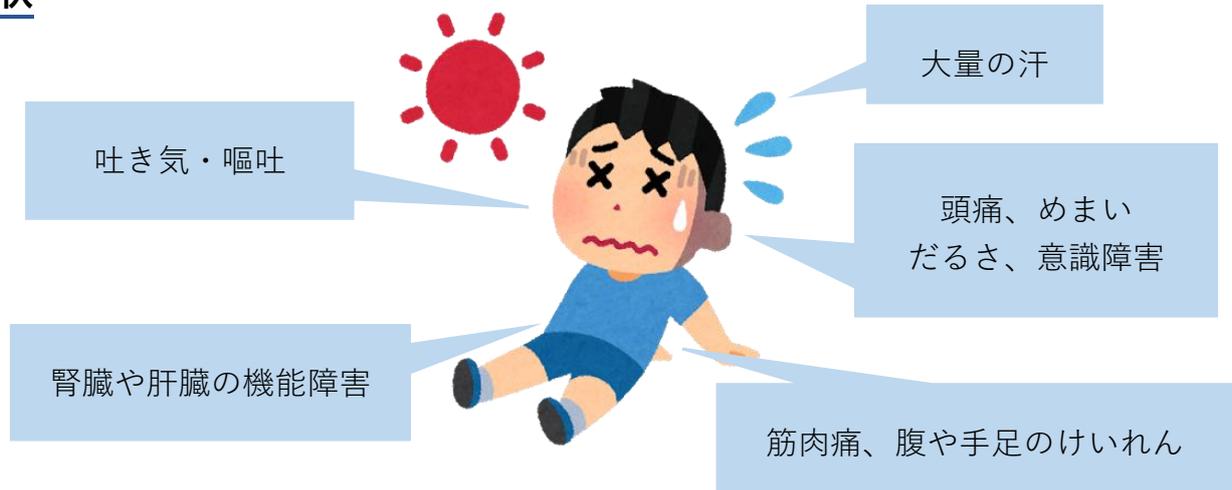


# 熱中症の予防・対応

熱中症とは、暑い環境に身体が適応できず、様々な症状が起こっている状態のことをいいます。

## 症状

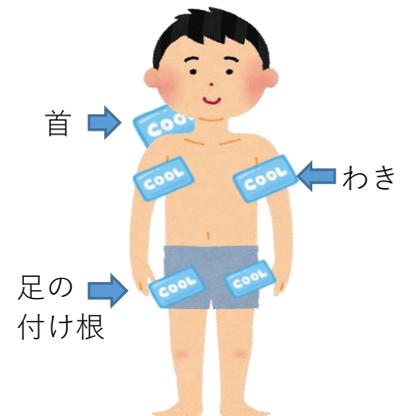


## 対策

★涼しい日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。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。

★意識がもうろうとしている場合は、救急車を呼びましょう。  
(意識があっても、自力で水分摂取できない場合は救急車を呼びましょう)  
なお、症状が改善しない場合は早めに病院を受診しましょう。



## 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。  
特に、暑さに慣れていないうちは注意が必要です。
- ★体調が悪いときは無理な運動や作業はやめましょう。



環境省 HP 熱中症予防情報サイト

[https://www.wbgt.env.go.jp/doc\\_prevention.php](https://www.wbgt.env.go.jp/doc_prevention.php)