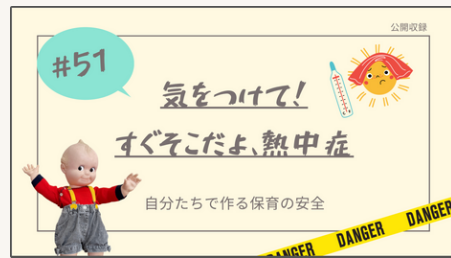


DANGER DANGER DANGER

気をつけて！ すぐそこだよ、熱中症



熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のこと。（公社）全日本病院協会



- 気温が高い、湿度が高い
- 風が弱い、日差しが強い
- 照り返しが強い
- 急に暑くなった



こ
え
か
け

こまめな水分補給
炎天下を避ける
風通しをよくする
健康管理を十分に



見える症状

必要な対応

意識障害、けいれん
手足の運動障害
高体温、体に触ると熱い

重度

入院
集中治療

頭痛、気分の不快
吐き気、嘔吐
倦怠感、虚脱感

中等症

病院への搬送

めまい、立ちくらみ
筋肉痛、筋肉の硬直
大量の汗

軽症

涼しい環境に移す
脱衣と冷却
水分と塩分を補給する

意識がない
受け答えがおかしい
水分が自力で
取れない時は
迷わず119番!

1. 自分の感覚だけで対応しない！
2. 対策と、対処・対応の両方を！
3. 日頃の様子をしっかりと把握する！



いつでも・どこでも・いつまでも
学びたくなったあなたを、待っています！

自分自身の健康管理も忘れずに！！！！

作成：がじゅまる学習塾 2023.06.30版

LINE