

熱中症について学ぼう

熱中症を引き起こす主な3つの要因

☀️環境：気温の高さ、湿度の高さ、風の弱さ など

💓からだ：乳幼児、高齢者、体調不良、暑さに慣れていないなど

👟行動：激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給出来ない状況 など

応急処置



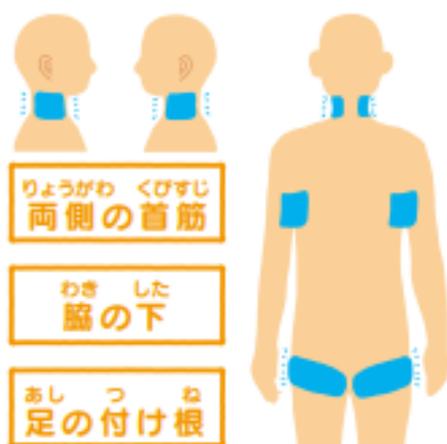
救急車を待っている間も現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は命に係わる危険な症状です。甘く判断してはいけません。

①涼しい場所へ移動しましょう。

クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。近くにそのような場所がない時は風通りの良い日陰に移動し安静にしましょう。

②衣服を脱がし体を冷やして体温を下げましょう。

水枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけて、うちわや帽子などであおぐことでも体を冷やすことができます。



③塩分や水分を補給しましょう。

嘔気症状が出ていたり意識が無い場合は誤って水分が気道に入る可能性があるため、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。

熱中症予防の③のコツ

①シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

②特に注意が必要な場所では暑さから身を守る行動をとろう

③衣服や日傘等で日差しから身を守る工夫をしよう

