

熱中症予防について

夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。



熱中症を知って、しっかり予防し、
楽しい夏を過ごしましょう！



熱中症とは？

気温や湿度が高い環境に体が適応できず、体温調節機能がうまく働かなくなったり、汗をたくさんかくことで、体内の水分や塩分のバランスが崩れてしまい、めまいや頭痛、けいれんなどの様々な症状が起こる状態をいいます。

熱中症になってしまった際の対処方法

- 水分と塩分、糖분을補給する。
傷病者は、汗をかいて脱水状態になっているので、十分に水分を摂らせることが重要です。
傷病者が水分をあまり望まなくても、摂取を勧めます。
- 冷却する。
涼しい場所に移動し、衣服等を脱がして体を冷やしましょう。
- 病院を受診する。
意識がもうろうとして、自分で水が飲めないときは傷病者に無理に飲ませようとしては
いけません。直ちに 119 番通報して、救急隊に助けを求めましょう。

救急車利用リーフレット



熱中症予防



熱中症予防
YouTube

