

## 熱中症を予防しましょう！

熱中症になる人が増えてきています。  
熱中症を知って、しっかり予防しましょう。



### 熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

### 暑さを避ける、身を守る

室内では

- ・ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ・ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・ 室温をこまめに確認

屋外では

- ・ 日傘や帽子の着用
- ・ 日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

### からだの蓄熱を避けるために

- ・ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



**※ 自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう！**