

予防が大切！熱中症



暑い季節がやってきました。
本格的な夏を迎える前から気温の変化に注意し熱中症を予防しましょう。

予防ができているかチェック

扇風機・エアコンを上手に使用

部屋の風通しを良くしている



室温を測っている
*28度を超えない



外出時、涼しい服・日傘や帽子を着用



こまめに水分・塩分を補給する

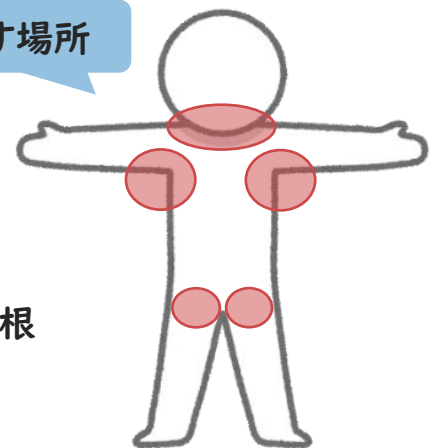


氷・冷たいタオルで体を冷やす

暑いときは無理をしない

冷やす場所

- ・首まわり
- ・脇の下
- ・足の付け根



注意するポイント

快適な睡眠を!

・寝室を涼しくしよう

→寝ている間の熱中症を防ぐため
夜間でもエアコンを活用!

・睡眠時間をしっかり取る

→翌日の**疲労軽減**
体温調節機能の低下を防ぐ



涼しい場所・施設を利用

【町が開放している公共施設】

- ・役場(法勝寺、天萬)
- ・図書館(法勝寺[キナルなんぶ]、天萬)
- ・総合福祉センター(しあわせ、いこい荘)



アルコールは控える

・アルコールによる利尿作用

→体内で、**脱水症状**が起きる



熱中症の症状と対応



軽症

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・手足のしびれ

中等症

- ・頭痛や吐き気
- ・体がだるい

重症

- ・けいれん
- ・まっすぐ歩けない
- ・呼びかけに対し反応がおかしい

すぐに【119】!

▼ 涼しい場所へ避難 & 体を冷やす

▼ 水分・塩分を補給

症状が改善しなかった

▼ 衣服をゆるめる

▼ 体を冷やす

医療機関へ

