



## 熱中症



熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温が高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。小さな子どもは新陳代謝が活発なので体内の水分が大人より失われやすくなっています

### こんな日は注意

気温が高い・風が弱い・湿度が高い・急に熱くなった

### こんな人は特に注意

肥満の人・持病がある人・体調の悪い人・暑さに慣れていない人  
高齢者 幼児



### 熱中症になった時の処置は？



#### 症状と手当て

意識がある・反応が正常

- ➔①涼しい場所に移動
- ②身体を冷やす
- ③水分 塩分を補給

意識がない・反応がおかしい➔①救急車を呼ぶ

- ②涼しい場所に移動
- ③身体を冷やす

### 予防が最も大切



日傘 帽子の使用 (涼しい服装)  
炎天下での激しい運動を避ける  
汗で失われた塩分と水分を補給する  
寝不足など体調不良のときは運動を避け、  
車中に赤ちゃんを置き去りにしない  
ベビーカーは地面からの照り返しで暑い

休診のお知らせ  
13日(木) 2時~3時

### 熱中症の予防法

#### 水分をとる

運動前に250~500ml。運動中は  
こまめに水分補給。

水分は  
スポーツ飲料  
がベスト

食塩(ナトリウム)  
がとれる方がベター。



#### 運動は1時間以内に!

35℃以上  
のときは  
運動を  
しないこと。



#### 服装にも注意

通気性  
吸湿性があり  
白系統の服。  
帽子も着用。

