



保健室便り



2022年 夏号

2022年5月発行

強まる日差しに夏への移ろいを感じる季節を迎え、熱中症に気をつける時期になってきました。高温多湿な環境をできるだけ避けて、こまめに水分補給をしましょう。

<熱中症について>



熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲に気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



<症状>

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐（おうと）、倦怠感、虚脱感など様々な症状があります。

<重症になると>

返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱いなどの症状があります。

<熱中症が疑われる人を見かけたら>



涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす
(特に、首回り、脇の下、足の付け根など)

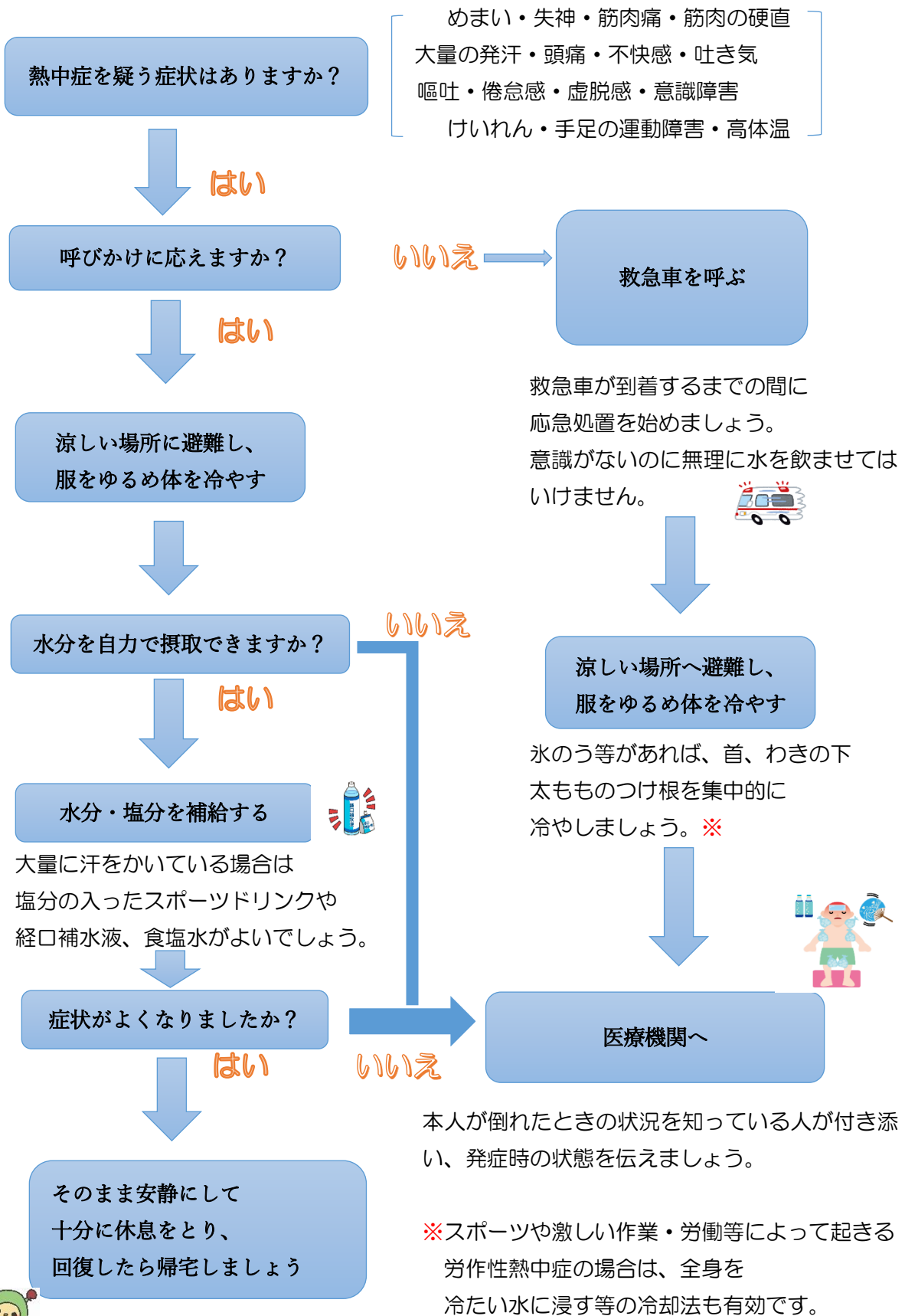
水分補給

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐに救急車を呼びましょう！

熱中症の応急処置



「熱中症予防のための情報・資料サイト」(厚生労働省)

熱中症予防のための情報・資料サイト | [厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](http://mhlw.go.jp) を加工して作成