



熱中症から身体を守りましょう



暑い日が続いており、県内でも熱中症が増えています。熱中症は外だけでなく、室内でも起こることがあります。熱中症予防をして、暑い夏を乗りきりましょう。



こまめな水分・塩分補給

起床時、入浴前後、就寝前は特に水分が失われやすいため、喉の渇きを感じる前にコップ1杯の水分を摂りましょう。水だけでなく、適度な塩分を含んだスポーツドリンクや経口補水液が推奨されています。

暑さを避ける環境づくり

室温は26～28℃を目安に設定し、扇風機やサーキュレーターを併用して空気を循環させましょう。外出時は日傘や帽子を利用しなるべく日陰を移動しましょう。



体調管理をする

十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけて体調を整えましょう。



水分や塩分について制限がある場合は、必ずかかりつけ医へ相談、確認しましょう



熱中症かな？と思ったら

熱中症が疑われる症状：めまい、頭痛、吐き気など

① 涼しい場所へ移動

エアコンが効いた室内や、風通しの良い日陰に移動しましょう。

② 身体を冷やす

衣服をゆるめ、氷のうや冷たいペットボトルを首や脇の下、太ももの付け根等に当てて血液を冷やしましょう。

③ 可能であれば水分・塩分を補給する

水が飲める状態であれば、冷たい水分や塩分を補給しましょう。



もうろう
意識が朦朧をしている、水分を摂れない場合は救急車を呼ぶまたは医療機関を受診しましょう

