夏本番！

熱中症に注意しましょう

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能がうまく働かないと、熱が体内にこもってしまいます。こうした暑さによって引き起こされる症状を「熱中症」といいます。重症の場合、命にかかわることもあるので十分に注意しましょう。

▶問い合わせ先　市保健センター（☎64-7713）

熱中症予防に大切な３つの「す」（水分補給、涼しい服装・室内、睡眠）

「す」い分補給

のどの渇きを感じる前に早めに水分補給し、汗をかいた時には塩分もあわせて補給しましょう。

暑い日には知らず知らずにじわじわと汗をかいていますので、こまめに水分を補給しましょう。

「す」ずしい服装・室内

速乾性が高く通気性のよい素材、体を締め付けないような服装を身につけ、帽子や日傘などで日よけ対策をしっかりしましょう。

高温・多湿・無風は要注意です。日陰を選んで行動したり、室内ではすだれやエアコン・扇風機を上手に使いましょう。

「す」い眠

日ごろから栄養バランスのよい食事と体力づくりにこころがけ、十分に睡眠をとりましょう。

夏の暑さに負けない体をつくることで、熱中症にかかりにくくなります。

熱中症の症状と対策

重症度	症　状	対処法
軽度	めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗	涼しい場所へ移動、安静にする、水分補給
	頭痛、吐き気、体がだるい、体に力が入らない、集中力・判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす（首・脇の下・足の付け根を流水や氷などで冷やす）・安静・十分な水分と塩分の補給
重度	意識がない（呼びかけに対し反応がない）、けいれん、運動障がい（普段どおりに歩けない）	救急車を呼ぶ・水分、塩分の補給 ※熱中症で意識がない場合は、水分を口から与えないでください。飲んだ物が肺や気管に入り危険です