

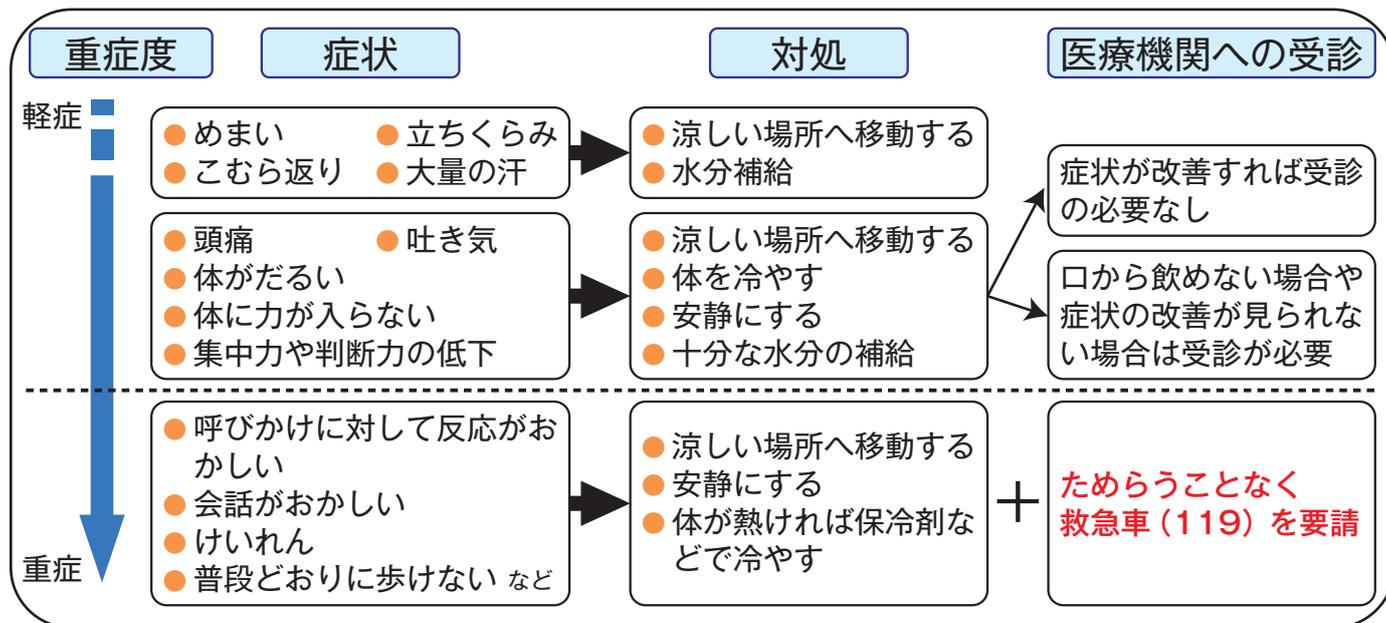


# 熱中症を予防しましょう

熱中症とは、室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなる症状（状態）です。のどが乾いていなくても、こまめに水分を補給し、無理をせず適度に休憩をとることが熱中症予防のポイントです。

消防署救急係 ☎ 2821

## 熱中症の分類と対処方法



### 子どもの場合

汗腺などが未熟



地面の照り返しにより、高い温度にさらされる

☆体温調節機能が未熟なため熱中症にかかりやすい。外出時の服装に注意し、帽子を忘れずに！

### 高齢者の場合

汗をかきにくい



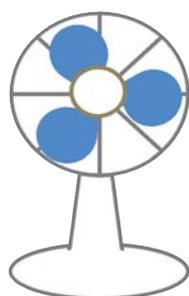
暑さを感じにくい

☆体温調節機能が弱っている。気づいたら熱中症というケースも。のどが渇いてなくても水分補給を！

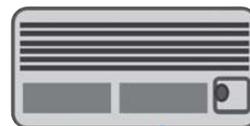
## + 熱中症の応急手当 +

+ 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

+ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風を当て、体を冷やす



脇の下・太もものつけねなどを冷やす



飲めるようであれば水分を少しずつ頻繁に取らせる