

日中の気温が高い日も増えてきました

早めに熱中症対策を意識していきましょう！

春先の気温上昇時→ 熱中症に特に注意が必要な時期

暑さ慣れしておらず汗が出づらいため、熱中症になりやすい状態です。
気温が急上昇する日が増えてきますので注意しましょう。

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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いいます。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症することがあります。

熱中症の症状

- めまい
- 筋肉痛
- 立ちくらみ
- 大量の発汗
- 筋肉のこむら返り 等



症状が進むと…

- 嘔吐
- 頭痛
- 虚脱感 等



症状が改善されない場合は
速やかに医療機関を受診しましょう

熱中症予防のためにできること

暑熱順化 日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう



外出時には日傘・帽子を着用



エアコンの試運転を行い、適切に使用できるように準備



こまめな水分・塩分補給



吸湿性・速乾性・通気性のよい衣服を



日陰の利用とこまめな休憩



天気予報の気温・湿度を気にするだけでなく、
部屋や車内の温度・湿度の変化にも注意しましょう