

暑い夏が近づいてきます!

# 今年は早めに熱中症対策を行いましょう

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

## 熱中症に特に注意が必要な時期

### 春先の気温上昇時

体に暑さが慣れていないのに気温が急上昇するときは特に注意が必要です。

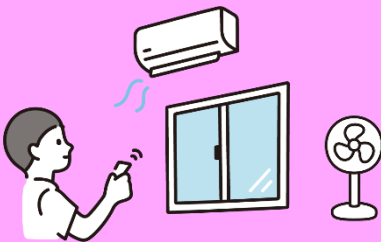
その他

- 梅雨の日の晴れ間
- 梅雨明け
- お盆明け



## 熱中症予防のためにできること

扇風機やエアコンで温度を調節



冷たいタオル・氷などで  
身体を冷やす



外出時には日傘・帽子を着用



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



こまめな水分・塩分補給



その日の気温・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