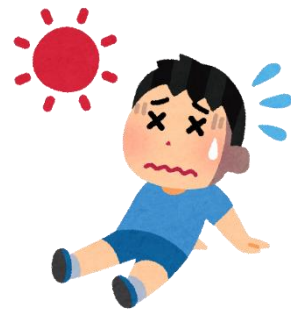




## 熱中症に注意しましょう！



熱中症は、夏の強い日射しの下で運動や作業をする時だけでなく、体が熱さに慣れていない時期や高温多湿な梅雨明けの日にも起こります。また最近では家の中で発症することも多く、症状が深刻な時は命に関わることもあります。熱中症を正しく知り、予防を心がけましょう。

### 熱中症の分類

## 119通報！



#### I 度

軽い症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 大量の発汗
- 生あくび
- 筋肉がつる
- 手足のしびれ

水を飲んで様子を見ましょう

#### II 度

中程度の症状

- 頭痛
- 吐き気
- おう吐
- だるさ・疲れ

応急処置の実施

#### III 度

重い症状

- けいれん
- 歩けない
- 反応がおかしい
- 意識を失う
- 異常な高体温
- 発汗停止

早めの通報＋応急処置の実施

### 応急処置のキーワード

**F**luid 適切な水分補給



- ・麦茶やスポーツドリンク、経口補水液などで水分補給をしましょう
- ×カフェインやビールは水分補給にはNG

**I**cing 身体を冷やす



- ・服をゆるめて、わき、首、太ももの付け根など、太い血管を氷などで冷やしましょう

**R**est 涼しい場所で休む



- ・涼しい部屋や日陰などに移動しあお向けに寝かせましょう

**E**mergency 119番通報



- ・応急処置をしても改善しない時やIII度熱中症を疑う場合は救急車を呼びましょう

# 熱中症予防のポイント

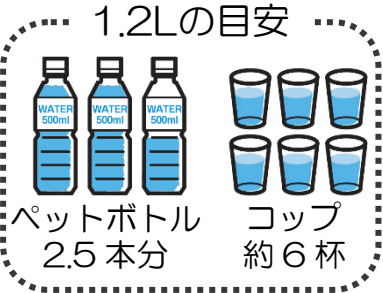


## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装や、日傘・帽子の活用
- ・体調が悪くなったら、涼しいところへ
- ・外で涼むときは日かげを使いましょう

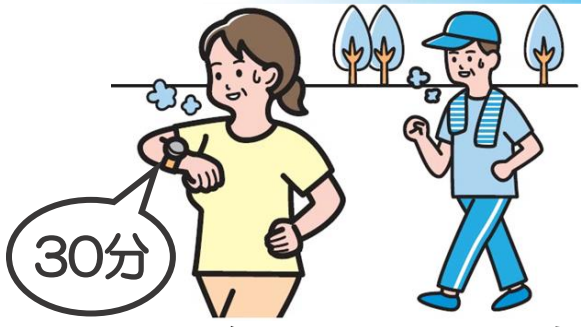


目安は1時間ごとに水分補給



## こまめに水分を補給しましょう

- ・1日あたり1.2Lを目安に
- ・起床後や入浴前後にも水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分補給



30分

## 暑さに備えて体づくりをしましょう

- ・暑さに備えて、暑くなりはじめの時期から無理のない範囲で適度に運動しましょう。(ややきついと感じる強度で毎日30分程度)
- ・体調が悪い時は、無理せずに自宅で静養

# マスクをしながら熱中症を防ぐ！



マスク着用中の  
激しい運動は避ける

のどが渴いていなくても  
こまめに水分補給をする

詳しくは厚生労働省HPまで



令和2年 火災・救急出動件数  
(令和2年1月～令和2年6月末)

◆火災	1件
【前年比	-1】
◆救急	80件
【前年比	+17】

令和2年度 全国統一防火標語

その火事を 防ぐあなたに 金メダル

