

もうすぐそこに迫る夏！



熱中症対策の準備できてる？



熱中症の症状



＜軽度＞涼しくし、水分と休憩を！
めまい、筋肉痛・硬直、大量発汗、
足がつる

＜中度＞水分と休憩をとっても
改善しない時は病院へ
頭痛、気分の不快、吐き気、倦怠感

＜重度＞救急車を呼び病院へ！
意識がない、手足の運動障害、
体温が高い

熱中症になりやすい状況

○屋外 
気温が高い・暑い日差し

○屋内 

- ・調理中キッチン（高温多湿）
- ・入浴時（体温上昇、脱水）
- ・就寝中（脱水）



高温多湿に注意

もしも症状が出たら？

- ★軽度の症状でも無理せず涼しい場所へ移動し、休憩と水分補給を。
- ★重度の症状がある場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

語呂合わせで覚えよう！熱中症対策

①水分補給をこまめに！！

飲み物を持ち歩き、気づいたときに飲む習慣をつけましょう。

②衣服を通気性の良いものに！！

衣服は麻や綿など涼しい生地、速乾性にすぐれた素材を選びましょう。

③エアコンは26～28℃を目安に設定！！
外気温との温度の差に注意しましょう。

④1日3食を大切に！！

バランスのよい食事や十分な睡眠をとりましょう。

★熱中症の合い言葉★
ス・イ・エ・イ



語呂合わせで覚えよう！

熱中症対策

- ス 水分補給をこまめに！！
- イ 衣服を通気性の良いものに！！
- エ エアコンは26～28℃を目安に設定！！
- イ 1日3食を大切に！！

