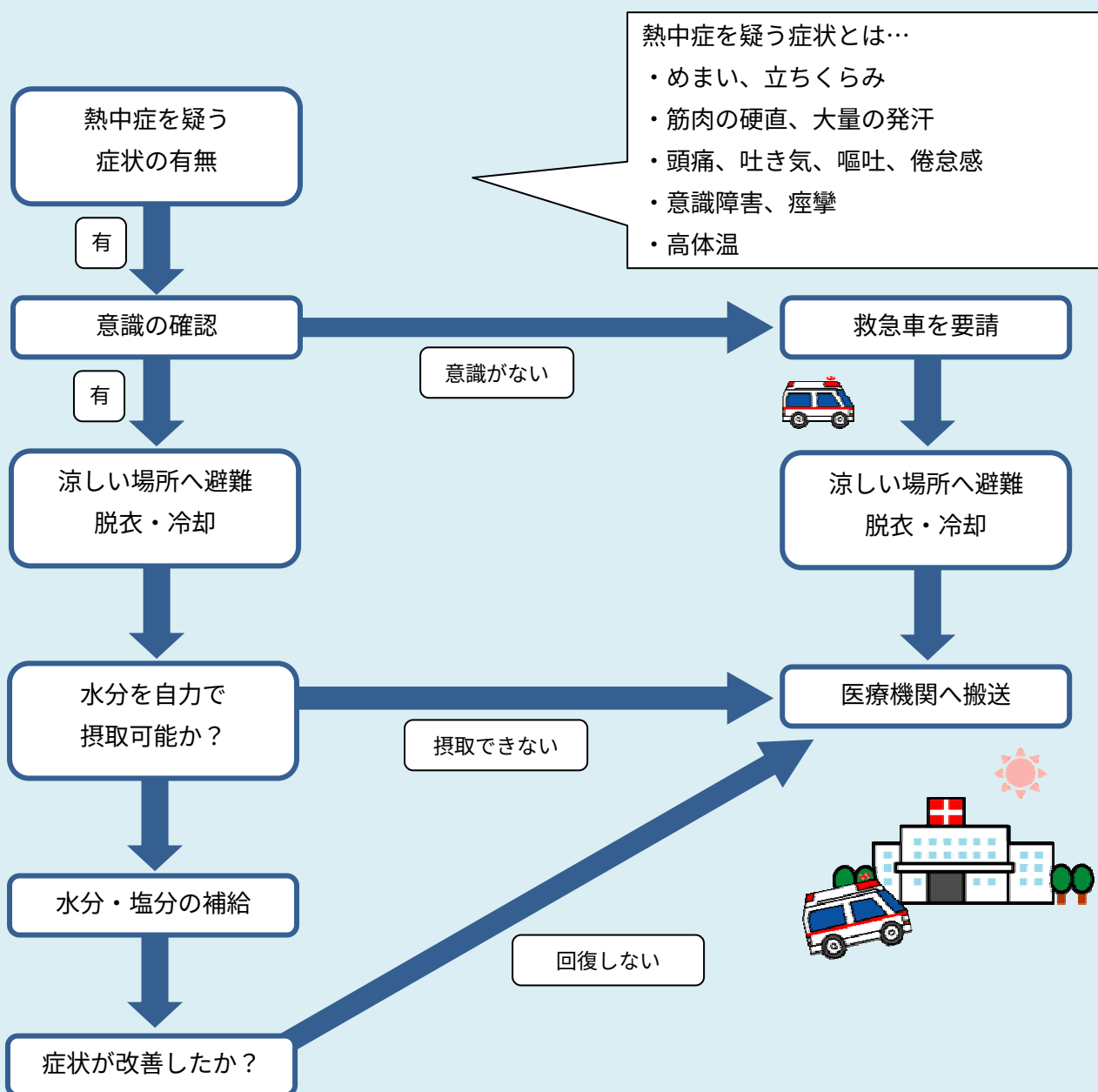


北見地区消防組合 FIRE FIGHTING UNION IN KITAMI DISTRICT

熱中症予防・対処法

熱中症とは？

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどい場合、痙攣や意識障害を起こす病気です。



※ これらの症状の他にも、体調が悪い、意識がおかしい、全身の痙攣がある場合などは、救急車を要請するなどし、医療機関へ搬送しましょう！！

北見地区消防組合 FIRE FIGHTING UNION IN KITAMI DISTRICT

熱中症は予防が大切

- 部屋の温度をこまめにチェック！
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- 室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- 喉が渴いたと感じたら必ず水分補給！
- 喉が渴いていなくてもこまめに水分補給！
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 無理せず、適度に休憩を！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

特に注意が必要な人

子供の特徴



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

保護者の方へ

- お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

高齢者の特徴



暑さを感じにくい

汗をかきにくい

体の反応が弱くなり、自覚がなく熱中症になりやすい

熱中症にならないために

- 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- 喉が渴かなくても水分補給！
- 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！