

熱中症に気を付けましょう！



乳幼児のお子さんは御注意ください！

乳幼児のお子さんは、体温調節が十分発達していないため、熱中症になりやすく大人の心配りが大切です。

□夏は地面の温度が高くなるため、お子さんはより暑い環境にいます。涼しい服装、衣類の着脱を行いましょ。



□顔が赤く、ひどい汗をかいている場合は、涼しい環境で十分な休息を与えましょ。



□直射日光を避け、室内では換気をし、外出時は帽子をかぶりましょ。



□室内の温度を測るようにましょ。



□暑いときにはエアコンや扇風機を上手に使うようにましょ。



□こまめに水分補給することを心がけましょ。



□急激に温度が上昇する炎天下の車内には、わずかな時間でも子どもだけを取り残さないようにましょ。



暑い夏を乗り切るためにも
熱中症予防をましょ！



新型コロナウイルス感染症予防対策により、マスクを着用する場合は、体から熱が逃げにくくなり、体温が高くなりやすいため、例年以上に熱中症に注意ましょ。

このような症状があれば・・・熱中症かも！？

- ・めまい・立ちくらみがある
- ・筋肉のこむら返りがある(痛い)
- ・汗がふいてもふいても出てくる

重症度
Ⅰ度
→

水分・塩分を補給

- ・頭ががんがんする(頭痛)
- ・吐き気がする・吐く
- ・からだがだるい(倦怠感)

重症度
Ⅱ度
→

- ・足を高くして休む
- ・水分、塩分を補給
- ・自分で水分・塩分を摂れなければ
すぐに病院へ

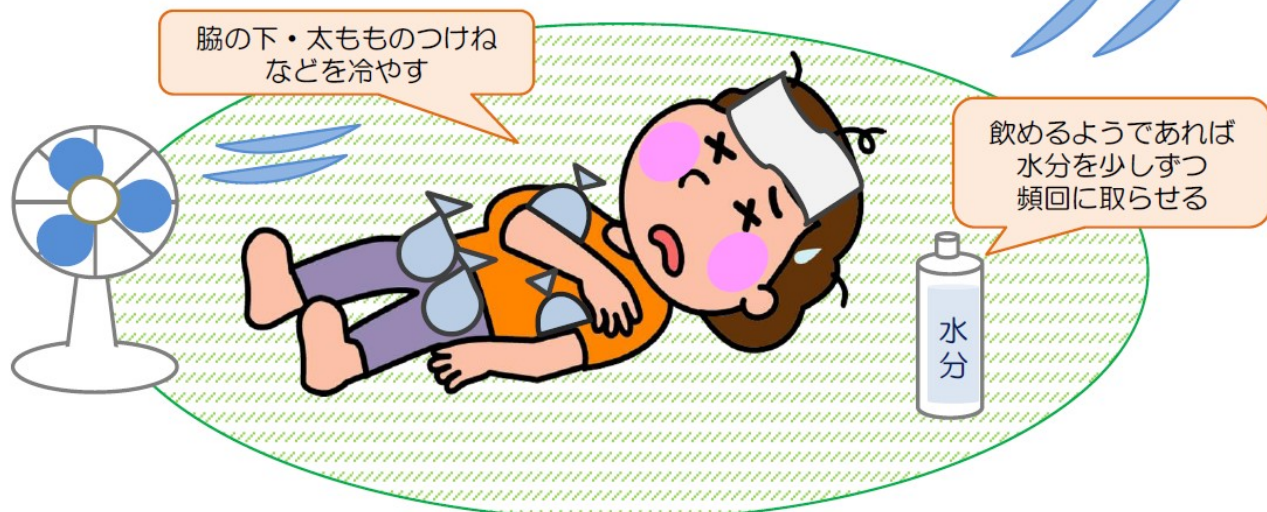
- ・意識がない
- ・体がひきつける(けいれん)
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・まっすぐに歩けない・走れない
- ・高い体温である

重症度
Ⅲ度
→

- ・水や氷で冷やす
(首・脇の下・足の付け根など)
- ・すぐに救急隊を要請する

+ 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



☆相談・お問い合わせは・・・ は一とふるプラザ袋井(総合健康センター)健康づくり課
<袋井保健センター> 電話:84-6127/42-7340
<浅羽保健センター> 電話:23-9222
E-mail: kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp