

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけて!



どんなとき、どんな人が、熱中症になりやすいんだっけ?

- 気温が高い日
- 風が弱い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日



- 肥満の人
- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 病気がある人



熱中症を防ぐためには、水分補給が大切なんだよね。

そのほかにも、ぼうしをかぶるなどして、暑さをさけること、汗がかわきやすい服を着ること、日頃から暑さに慣れておくこと、自分の体調を知ることが大切なんだよ。

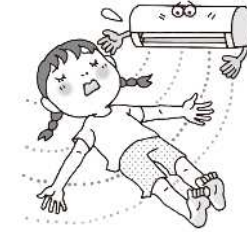


熱中症かもしれないと疑う症状にはいろいろなものがあるよね。

軽：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
 中：頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が入らない
 重：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対して返事がおかしい、などがあるんだ。



ねっちゅうしょう 熱中症の応急手当



- 風通しのよい日かげ、冷房の効いた部屋などで横になる。
- 衣服をゆるめる。



スポーツドリンクや経口補水液などで、水分、塩分を補給する。



わきの下、足の付け根、首の両脇を氷



意識がない、言動がおかしい、応答が鈍い、けいれん、体温が高いなどの場合は救急車を呼ぶ。



腫れやかゆみがひどいときは病院へ。