

# 夏本番前から熱中症予防対策！！

例年、夏季は気温の上昇とともに熱中症による救急要請が増加します。救急出場が増加すると、通報を受けてから救急車の到着までに時間を要することとなり、救える命が救えなくなってしまうます。熱中症予防対策は自分だけではなく、誰かの命を救うことにも繋がります。

熱中症は重症化すると命の危険を伴うものです。夏本番に向けて、熱中症予防対策を行い、熱中症に強い体を作りましょう！！

## 熱中症の予防とポイント

熱中症とは、水分補給が足りない状態や気温や湿度が高い環境にいて、体温調節機能がうまく働かなくなり生じる、めまい、吐き気、頭痛などの様々な症状の総称を言います。

### 1 暑さに体を慣らしていく（暑熱順化）。

#### <ポイント>

日頃からウォーキングなどの運動をすることで、汗をかく習慣を身につけ、熱中症にかかりにくい暑さに強い体をつくりましょう。



### 2 高温・多湿・直射日光を避ける。

#### <ポイント>

屋外では・・・

- ▶ 帽子や日傘を使いましょう。
- ▶ 日陰を選んで歩きましょう。
- ▶ こまめに休憩しましょう。



屋内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンを使用しましょう。
- ▶ ブラインドやすだれで直射日光を遮りましょう。



### 3 水分補給は計画的、かつ、こまめにする。

#### <ポイント>

- ▶ のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。  
特に高齢者は注意しましょう。
- ▶ 起床時、入浴前後にも水分を補給しましょう。
- ▶ 大量の汗をかいた時は塩分も補給しましょう。



### 4 運動時などは計画的な休憩をする。

#### <ポイント>

- ▶ スポーツを行う人はもちろん、指導者等も熱中症について理解しましょう。
- ▶ 大量の発汗があった場合は、スポーツドリンクなどを摂取しましょう。
- ▶ 応援や観戦などでも熱中症が発生しています。水分をしっかり補給し、注意を怠らないようにしましょう。



### 5 乗用車等で子供だけにしない。

#### <ポイント>

- ▶ 車のような空間は短時間で室温が上昇し、事故につながります。
- ▶ 子供を車の中で、決して一人にしないでください。



### 6 子供は大人よりも高温環境にさらされている。

#### <ポイント>

- ▶ 地面に近いほど輻射熱は高くなります。
- ▶ 子供は大人の想像以上に輻射熱等の影響を受けていると考えましょう。
- ▶ 子供の体調変化に注意しましょう。

