

A top-down view of a beach-themed arrangement on a light blue wooden plank background. In the top left corner is a yellow and white striped towel. In the top right is a wide-brimmed straw hat and a pair of yellow sunglasses. In the bottom left is a pair of yellow flip-flops. In the bottom right is a yellow starfish. Scattered throughout are several white and light-colored seashells of various sizes.

# 熱中症について

～7月・8月は熱中症予防強化月間です！～

# 1.熱中症の症状とは？

熱中症とは、どのような症状が起きることでしょう？

軽度なもの

めまいや失神・筋肉痛や筋肉の硬直（足をつる）・大量の発汗

中度なもの

頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

重度なもの

意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

このような症状が出たときは、  
適切な応急処置が必要です！！



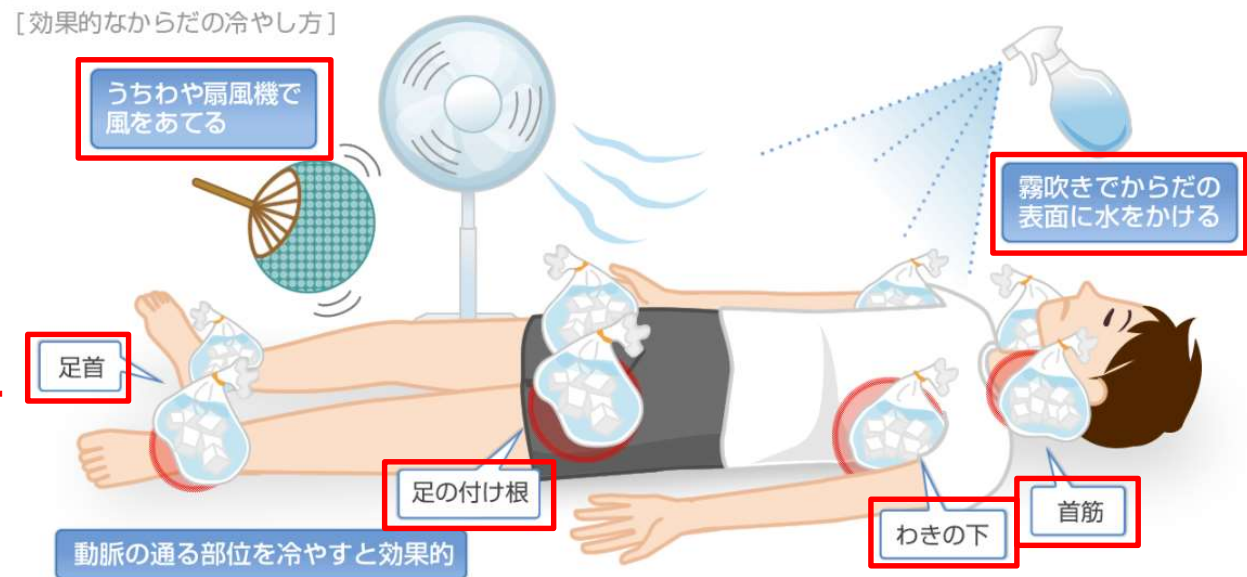
## 2.熱中症の応急処置

### ①症状の確認をする

激しい頭痛や吐き気、40度近い高熱がある場合や、自力で水分がとれない・意識障害・けいれんなど起こしている場合は救急車を呼びましょう！

### ②涼しい場所へ移動して衣服を緩める

風通しの良い日陰やエアコンの効いた室内に移動し、横にして身体を休ませましょう。氷等で**動脈の通る部位**を冷やすことも効果的です。



## 2.熱中症の応急処置②

### ③水分・電解質の補給

意識がはっきりしている場合は電解質を適量含んだ飲料を自分で飲ませてください。

1本200円  
程度！



#### ！経口補水液とスポーツドリンクとの違い！

経口補水液は、電解質(ナトリウムなどの塩分)を補うために、スポーツドリンクに比べ電解質濃度が高く、また水と電解質の吸収を速めるため糖濃度は低いという違いがあります！

日常生活での水分補給はスポーツドリンクでも十分ですが、脱水状態のときは経口補水液の方が適しています！

#### \* 自分で作る経口補水液 \*

水1ℓ+食塩 3g +砂糖 20~40g を混ぜるだけ！

手元にない時の代用に使いましょう♪



ちなみに…

塩一つまみが約1g、

スティックシュガーが1本3gが目安です



# 3. 職場や自宅で出来る熱中症対策

Q. 予防・対策としてしていること・できることありますか？

## 予防・対策例【職場編】

### ◎休憩場所の整備

外の場合は休憩所にクーラーボックスと氷、冷やした飲料、塩分を補給できるようなものを用意。体温計など体調の確認が出来るものも備えておく。

### ◎作業管理

普段よりも定期的に休憩をはさみ、連続作業時間を出来るだけ短くする。  
一人での作業を少なく、出来る限り二人以上で作業する。  
透湿性、通気性のよい服装を心がける。  
自覚がなくても作業の前後に定期的に水分・塩分補給をする

### ◎健康管理

睡眠不足や二日酔い、風邪などは熱中症に悪影響！  
正直に申告をして、お互いに声を掛け合って作業をする。

### ◎熱中症の知識を身に付ける

症状や予防方法、応急処置など事前に確認しておく。



## 予防・対策例【日常生活編】

### ◎こまめな水分補給

のどが渇かなくても飲みましょう。**1日1.5リットル、約コップ8杯分**が目安。

汗をかいたときには**塩分補給**も忘れずに！

※カフェインを含むものやアルコールは飲みすぎ注意！

### ◎エアコンを賢く活用する

外気との急激な気温差は負担となる為、**気温が28度を超えない程度**に設定しておく。冷たい空気は下にたまりやすいため、**風向きは上向き**にしておく

### ◎服装の見直し

通気性の良い**綿素材の衣類**が適している。

暑いから着ないは逆効果！汗を吸って蒸発を助けたり直射日光の熱や紫外線から守る役割がある。

### ◎暑さに負けない「からだづくり」も大切

普段から運動などをしていて汗をかく習慣がある人は、からだ暑さに慣れ、熱中症にかかりにくくなることもある。**1日30分ウォーキングをする**など暑さに対抗できる身体づくりをすることがおススメ。

### ◎十分な栄養と休養を普段からとる

1日3食食べる、**特に朝食は抜かない**！十分な睡眠時間も確保しましょう

# 4. 熱中症予防 × コロナ感染防止



熱中症を防ぐために

**マスクをはずしましょう**

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



屋外で

**人と2m以上**

(十分な距離)

**離れている時**

..... ( マスク着用時は ) .....



**激しい運動は避けましょう**

のどが渇いていなくても  
**こまめに水分補給をしましょう**



**気温・湿度が高い時は**

特に注意しましょう

# 5.冷感・熱中症予防グッズの使用

Q.皆さんが使用している夏用の冷感グッズでおすすめのものがあれば教えてください☆



濡らして  
冷たくなる  
タオル



夏用マスク  
雑誌でGUNZEの  
マスクがおすすめ  
されていました



ハンディーファン  
持ち運びに便利な  
扇風機



# 6.まとめ

- ◎熱中症の疑いがあるときには**速やかに応急処置**を行いましょう！
- ◎**意識がはっきりしない・自力で水分補給できない・何らかの対処をしても良くなる**…この場合はすぐに病院へ！
- ◎**水分・塩分補給**を意識して定期的に行いましょう！
- ◎今の時期は、**マスク着用等**の際にも注意が必要です！  
人との距離が取れるときにはマスクを外しましょう！

次回は...

**8月27日(木)18時半～19時** テーマ「夏の疲れの解消法」

※状況によりテーマは変わります

1年間、よろしくお願いいたしますm(\_\_)m

