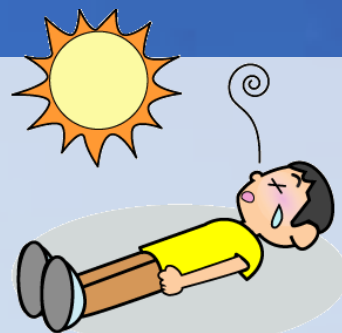


蒸し暑い季節になってきました。

今回は、この季節に多い**熱中症**についてです



1. 熱中症の症状

軽症	めまい	立ちくらみ	筋肉痛	大量の汗
中等症	頭痛	吐気	身体のだるさ	
重症	意識がない	けいれん	手足が動かない	高体温

2. 対処法



① 涼しい場所へ移動

風通しのよい日陰や、クーラーの効いている室内など涼しい場所へ移動しましょう

② 服をゆるめ、身体を冷却する

ベルトやネクタイ、下着はゆるめ身体から熱を逃がします。

冷水をかけて、うちわや扇風機で仰ぐのも効果的です
冷却材で首の両側、脇の下、太ももの付け根など皮膚のすぐ近くにある太い血管を冷やしましょう

③ 水分・電解質の補給

汗で失われた電解質も補えるスポーツドリンクや経口補水液などが最適です

※意識がはっきりしない場合には、無理矢理飲ませない

3. 医療機関への受診

以下の症状のうち1つでも当てはまれば、すぐに医療機関に連れて行きましょう

- 自分で水分摂取ができない
- 水分補給など何らかの対処をしても症状が良くならない
- 意識がはっきりしない → 119番 救急車を呼ぶ**

症状が明確でなくても、判断に迷うことがあれば医療機関を受診しましょう