



# Let's Study

## -熱中症予防-

(監修)川崎幸病院 看護師 今坂 亜佑美

### 熱中症についてどのぐらい知っていますか？

#### 問題1

熱中症予防のためには、長そでと半そでどっちが良い！？

- <A>日焼けをしないよう長そで！
- <B>涼しい半そで！

#### 問題2

気温が高く、湿度が高いときと低いとき、どちらに注意！？

- <A>湿度が高いときは注意！
- <B>湿度が低いときは注意！

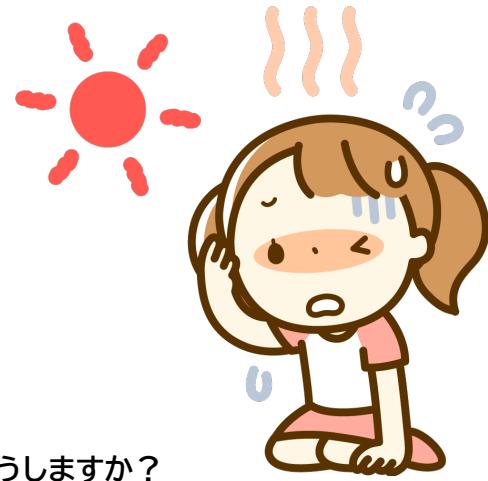
#### 問題3

暑くても汗が出ていないから、熱中症の心配はない！？

- <A>重度の熱中症の可能性がある！
- <B>熱中症の心配はない！

#### 問題4

自分が(もしくは友達が)「熱中症かも!？」と思ったら、あなたはどうしますか？



### 熱中症かもと思ったら…

①

②

③

④

⑤

### からだを冷やすときのポイント

#### 冷やす部位

①

②

③





# Let's Study

## -熱中症予防-

(監修)川崎幸病院 看護師 今坂 亜佑美

### 熱中症の症状

こんな症状には**要注意！**

- めまいやたちくらみ、顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん、手足がつる
- 体のだるさや吐き気、嘔吐
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮ふの異常
- 集中力がなくなる(ぼーっとする)
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない



**我慢しない！無理をしない！体調が悪いときはすぐに伝えること！**

### 熱中症は予防できる

#### ① 暑さに負けないからだづくりをしよう！

熱中症を予防するためには、暑さに負けないからだ作りが大切です。

日常的に適度な運動をおこない、適切な水分補給と食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



#### ② 暑さに負けない工夫をしよう！

適度な空調、衣服の工夫、直射日光を避けるなど、少しの工夫と心がけて暑さをやわらげることができます。

#### ③ 暑さから身を守ろう！

炎天下でのスポーツ、空調設備の整っていない環境での作業などでは、熱中症の危険性が高まります。適度な水分と塩分の補給、こまめに休憩をとるようにしましょう。

### 熱中症の応急処置

熱中症の症状がでた！

#### CHECK 1

意識がありますか？

ない  
→すぐに119！

ある  
→涼しい場所へ避難  
服を緩めて、からだを  
冷やす

#### CHECK 2

自力で水分摂取が  
できますか？

できない  
→すぐに医療機関へ！

できる  
→水分補給を行う  
薄めたスポーツドリンク  
や経口補水液が有効

#### CHECK 3

症状が  
よくなりましたか？

よくならない  
→すぐに医療機関へ！

よくなった  
→そのまま安静にして、  
十分な休息をとる  
回復したら帰宅する

**意識障害やけいれんは重度の熱中症！救急車を呼ぶことをためらってはいけない！**