

<熱中症>

暑い日が続きますね！夏を元気に過ごすために
熱中症に注意しましょう。

熱中症は暑さが原因でおきる体調不良です。

場合によっては命にかかわることもあります。

熱中症には、大きく以下の症状があります。

- ① 熱けいれん ～ 汗で水分と塩分が少なくなり、
足などの筋肉がケイレンします。
- ② 熱疲労 ～ 疲労感、吐き気、耳鳴り、めまいがおきたり
顔色が青白くなったりします。
- ③ 熱射病 ～ 体温が40度以上になり、意識がなくなる
こともあります。

(応急処置)

風とおしのよい日陰で足を高くして寝る。

スポーツドリンクや塩水を飲む。

けいれんしている所は温める。

(注意)

体調が良くならない時は、最寄りの医療機関へ！また

肌が乾いていたり、意識が無いときは首やわきの下を

氷などで冷やしながら救急車を呼ぶこと。

(予防)

こまめに水分をとりましょう！