



梅雨が明け、むし暑い日が続いています。熱中症になりやすい季節です。

マスクをつけている時は、熱中症のリスクが高まります。運動をする時には、マスクをはずし、こまめに水分を取りましょう。マスクをはずした時には、他の人から十分な距離（1～2mぐらい）をあげましょう。

新しい生活様式の

## 熱中症予防 × 感染防止

### ① 暑さを避けましょう

外では日陰に



涼しい服装

少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動

### ② こまめに水分補給をしましょう

のどが渴いていなくても、こまめに水分を取りましょう。1日当たり1.2リットルが目安！



500mlのペットボトルだと2.5本分！

※大量に汗をかくときは塩分も必要なので、スポーツドリンクがおすすめです。

### ③ エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

窓やドアなど2か所を開けましょう。



扇風機や換気扇と一緒に使うのがポイントです。

### ④ 暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう

適度な運動を心がけ、毎朝の健康観察（体温測定と健康チェック）も引き続き行いましょう。



し 知って防ごう！ 熱中症

熱中症とは

### 熱中症の種類

#### 熱けいれん

たくさん汗をかいて、血液の塩分が少なくなり、手足や腹筋にけいれんがおきる。



#### 熱失神

暑さで一時的に脳への血流が低下しておきる。めまいや失神をおこす。



#### 熱疲労

汗で体中の水分が少なくなっておこる。脱力感・めまい・頭痛・はき気などを起こす。



#### 熱射病

体温が異常に高くなり、意識障害がおきる。



熱中症かも…と思ったら

症状は？

- めまい
- 立ちくらみ
- 手足がふる
- しびれる
- 吐き気
- 頭痛
- 足がもつれる
- 座り込む
- 体に触ると熱い

症状がある

意識状態は？

- 名前を言える
- 場所や状況を把握している
- 返事ははっきり言える など

意識に異常はない

涼しいところへ移動し（運んで）、衣服をゆるめて体を冷やそう

★太い血管（首、わきの下、太ももの付け根）のあるところを氷のうで冷やそう  
★水をかけてうちわで風を送るのもいいね

自分で水分（経口補水液やスポーツドリンク）が飲める？

飲める

少しずつ、飲めるだけでよいので水分を補給しよう

★スポーツドリンクや経口補水液など、塩分を含んだものがよい

休んだことで症状は回復した？

回復しない

救急車を呼ぼう

※待っている間は体を冷やそう

救急車を呼ぼう

病院に行こう

症状が回復しても、その日はなるべく安静にしておきましょう。