

ねっちゅうしょう よぼうほう し ふせ
熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます

ねっ ちゅう しょう よ ぼう 熱中症を予防しよう！

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のポイント

すいぶんほきゅう うんどう がいしゆつ にゆうよくまえ すいぶん
こまめに水分補給。運動や外出、入浴前には水分を

ふくそう つうきせい きゅうかん そっかんそざい き
服装は通気性がよく吸汗・速乾素材のものを着ましょう

ひごろ あせ しゅうかん
日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣をつけましょう

むり せつでん てきど せんふうき しょう
無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用しましょう

たいちよう わる ひ あつ ばしょ うんどう さぎよう ひか
体調の悪い日は、暑い場所での運動や作業を控えましょう



ねっちゅうしょう しょうじょう たいしよほうほう 熱中症の症状と対処方法



ぶんるい 分類	しょうしょう 症状	たいしよほうほう 対処方法
けいと 軽度	めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、汗がとまらない	すず ばしょ うつ からだ ひ 涼しい場所へ移り体を冷やし、 すいぶん あた 水分を与える ※改善しない場合は病院へ
ちゅうど 中度	ずつう きぶん ふかい は け おうと からだ 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・体が だるい・体がぐったりする、力が はい 入らないなど	つめ みず えんぶん あた 冷たい水・塩分を与える ※自力で飲めない場合は じりき の ばあい すぐに病院へ
じゅうど 重度	いしき 意識がない・けいれん・呼びかけや刺激への反応がおかしい・真直ぐ走れない・歩けない・高い体温など	びょういん すぐに病院へ

と あ そうだん かかくほけんふくし ちいきほけんかつどうたんとう
お問い合わせ、ご相談は各区保健福祉センター地域保健活動担当まで

大阪市

ねっちゅうしょう あつ

ぐあい わる

熱 中 症 く暑くて からだの具合が 悪くなること

つぎ

にならないために 次の 1.2.3 のことをしてください

1 のどが ^{かわ} 渴く ^{まえ} 前に ^{みず} 水を ^の 飲んでください



2 ^{すず} 涼しい ^{ふく} 服を ^き 着てください



3 ^{へ や} 部屋を ^{すず} 涼しく してください

^{まど} 窓を ^あ 開けたり、^{れいぼう} 冷房を つけたりしてください

