

『熱中症から命を守る』

あれっ、何かおかしい

手足がつる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい



これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに疲れる

あの人、ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている

自分では気が付かないこともあるため、声を掛け合しましょう

出典：厚労省 働く人の今すぐ使える熱中症ガイドより

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇などさまざまな障害を起こす症状のことです。屋外だけではなく室内でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のためのチェックポイント

- よく眠れましたか
- 朝食をしっかり食べましたか
→栄養だけではなく、水分・塩分補給の上でも大切です。
- 体調はよいですか
- 二日酔いしていませんか
- 熱中症アラート、WBGT値を確認しましたか

毎日チェック！熱中症情報



環境省公式LINE 熱中症予防情報サイト

ちょっとおかしいなと感じたら

- 涼しい場所や日陰のある場所へ移動
周囲は決してひとりにせず、様子を見守り
- 衣類緩め、風通しを良くして安静
- 身体を冷やす
 - ✓ エアコンをつける
 - ✓ 扇風機・うちわなどであおぐ
 - ✓ 冷たい水で濡らしたタオルを体にあてる
 - ✓ 服の上から少しずつ冷やした水をかける
 - ✓ 氷嚢や冷えたペットボトルで首、わきの下、太もものつけ根など太い血管部分を冷却
- 冷やした水分と塩分を補給
軽い脱水状態では喉の渇きを感じません。
喉が渇く前、活動前、暑い場所へ行く前など、早めに水分補給をしておきましょう。

部活やサークル、一人暮らしの人も準備しておきましょう



(参考)保健室の対応セット

■ 呼びかけに応じない場合 → 119番 救急車要請 (意識がない、応答が鈍い、言動がおかしい等)

*救急車到着までの間、積極的に身体を冷やす

- ① 氷水・冷水に首から下をつける。
- ② ホースで水をかけ続ける。
- ③ 氷水でぬらしたタオルを体にあて送風して冷やす。

出典：日本スポーツ協会「熱射病が疑われる場合の身体冷却法」



■ 水分を自力で摂取できない、症状の改善が見られない場合 → 病院受診