



熱中症予防には

「水分補給」と「暑さ対策」が
大切です



熱中症患者の約半数は**65才以上**の方です

こんな日は「熱中症」に注意！

気温が高い



風が弱い



湿度が高い



急に暑くなった



熱中症に

なったときは…

重度

よくある症状

- ・意識がない
- ・けいれん
- ・高い体温である
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・まっすぐ歩けない、走れない



対処法

**救急車を
呼ぼう!**

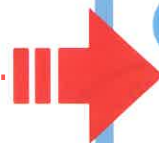


119

中度

よくある症状

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がだるい(倦怠感)
- ・虚脱感



対処法

- ① 涼しい場所へ避難
- ② 脱衣と冷却
- ③ 水分・塩分の補給



**症状が改善しない
場合は医療機関へ!**

軽度

- ・めまい
- ・たちくらみ
- ・筋肉痛
- ・汗がとまらない

