

## 熱中症にご用心

日本の夏は湿度も高く汗による体温調節が難しい気候です。新型コロナウイルス感染症と熱中症の症状には似ている点が多いので、症状だけでは判断がつかないといわれています。熱中症は防げるのでポイントを覚えてください。

### 熱中症予防のポイント

- のどが渇く前に水分をとる
- 屋外で人と距離がとれるときはマスクを外す
- 直射日光に長くあたらぬ工夫をする  
(帽子や日傘は good)
- ゆったりした衣服をえらび、風通しよく
- 睡眠や食事はしっかりとる
- 体調が悪い時は無理をしないで休む

### 水分摂取のポイント

- 1日1.2ℓをこまめに摂取
- 起床時・入浴前後にも補給
- 大量に汗をかいたら塩分補給も



汗をかくときは水分だけでなく塩分も必要です。タブレットや経口補水液をうまく活用しましょう。



### 熱中症の危険がたかまる要因

#### 環境

気温が高い

湿度が高い

風が弱い

急に暑くなった

#### からだ

脱水症状

二日酔い

寝不足も

#### 行動

激しい運動

マスクで熱がこもる為マスク着用時は、激しい運動を避けましょう。マスク着用時喉の渇きにきづきにくくなる為水分をこまめにとりましょう。

### 熱中症の症状

I 度⇒めまい・失神

II 度⇒頭痛・吐き気・倦怠感 **自分で水が飲めない**

III 度⇒II 度の症状+意識障害・けいれん → **様子がおかしい場合**

**救急車要請**



活動の際の参考に！

### 対処方法

涼しい場所へ避難  
衣服を緩める  
冷却・水分補給



両脇の下  
両側の首筋  
両側の足の付け根を  
アイシング

- 濡らしたタオルをあてる
- うちわであおぐ

環境省 Ministry of the Environment 熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



熱中症ゼロへ。



日本気象協会

<https://www.netsuzero.jp/>

