

熱中症を防ごう

～夏に多発する事故から尊い命を守るために～



四谷消防署マスコットキャラクター
「よつにゃん」

熱中症とは？

熱中症とは、**高温多湿**な環境に**長時間**いることで、**体内に熱がこもった状態**を指します。

屋外だけでなく**室内で何もしていない時****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。



参考資料：厚生労働省HP

熱中症を防ぐために知っておきたいこと

熱中症を疑う症状

- ・ 立ちくらみ
- ・ 筋肉痛、筋肉の硬直
- ・ 大量の発汗
- ・ 頭痛
- ・ 気分の不快
- ・ 吐き気、嘔吐
- ・ 倦怠感、虚脱感など



熱中症に対する応急手当

- ・ 涼しい環境に移す
- ・ 脱衣と冷却
- ・ 水分と塩分を補給する

水分を自力で摂れない場合は、医療機関へ。
また、症状が改善しない場合も、医療機関に行きましょう。

**意識がない、または呼びかけに対する
返事がおかしい場合はすぐに救急車を！！**

熱中症の予防方法

**高温・多湿・
直射日光を避ける！**

エアコン等を利用しましょう。
また、涼しい恰好をし、直射
日光を避けましょう

**水分補給は
こまめに計画的に！**

意識的に水分補給を心が
けましょう。

**暑さに身体を
慣らしていく！**

無理のない範囲で汗をかく
習慣を身に付けるなど、暑さ
に強い体をつくりましょう。



まとめ

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。