

厚生連診療所だより



今から必要です!

熱中症予防!!

熱中症が起こりやすいのは、太陽が照りつける夏だけとは限りません。

梅雨の晴れ間や、梅雨明けの**蒸し暑くなった時期**にも熱中症は多く見られます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため、上手に汗をかくことができず体温をうまく調節できません。

熱中症

予防行動を とりましょう!



熱中症警戒アラート
をチェック!



見守り・声がけ!



適切に
エアコンを使おう!



こまめに
水分・塩分を補給!



熱中症は誰でも危険! 油断は大敵です!

より詳しい情報は [熱中症予防情報サイト](#) 検索



熱中症の初期症状は、

- ・大量の発汗
- ・めまい
- ・こむら返り（足がつる）
- ・手足の筋肉痛のような痛み

熱中症が進むと、

- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・体のだるさ、けいれん
- ・意識障害 などが現れます。

頭痛や吐き気、嘔吐、意識障害などは、「**脳卒中**」「**脱水症**」と良く似ているため注意が必要です。
症状がある場合は、**軽視せず**、**かかりつけ医に相談**しましょう。

※環境省 熱中症予防情報サイトより引用

周囲の方で、水分が摂れない、けいれん、意識消失の症状がある場合は、
直ちに、救急車（119番）を呼びましょう。

診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は [くまもとうせいれん](#) をクリック!

JA熊本厚生連は職場の健康・家庭の健康・社会の健康を目指します

〈お問い合わせ〉
熊本県厚生連診療所
☎ 096-328-1055
内線 (2800)