

8月



熱中症にご注意を！



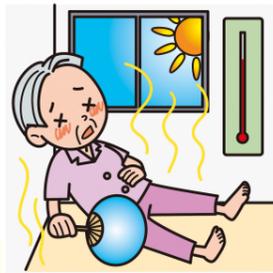
熱中症は高温多湿な環境に長時間いることで、体温を調整するバランスが崩れたり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こります。

熱中症になると、めまい、頭痛、吐き気等の症状が現れます。

重症になると、けいれん、意識障害を起こすこともあります。



こんな方は要注意！



- 子ども
- 高齢者
- 持病のある方
- 下痢、風邪、睡眠不足など体調不良の方

予防のポイント

- 外に出るときは体をしめつけない涼しい服装で、日傘や帽子の着用を！
- 室温28度を超えないように、エアコン、扇風機の利用を！
- のどが渴かなくても水分補給を！
- 3食きちんと食べ、睡眠を十分に！

もしも熱中症になったら？



- 涼しい場所へ避難させる
- 衣服をゆるめ、体を冷やす（首回り、脇の下、足の付け根など）
- 意識がある場合は水分補給を！

コロナ禍だからこそ熱中症に気をつけましょう！



- 気温や湿度が高い場所でのマスク着用は熱中症が起こりやすくなりますので、十分な水分補給をしましょう

自力で水分摂取が行えない場合や呼びかけに反応がない場合は救急車を要請しましょう！



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229