



熱中症は予防が大事



熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛

症状が進むと

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・倦怠感
- ・判断力・集中力の低下
- ・意識障害



熱中症が疑われる人を見かけたら

- ・涼しい場所へ避難させる
- ・衣服をゆるめ、体を冷やす
- ・水分・塩分（経口補水液）を補給

首・脇・足の付け根を冷やす



自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに119番へ!

これは自分に対しても同じです。熱中症かな?と思ったら涼しい場所へ移動し、体を冷やして水分摂取を行いましょう! 改善しなければためらわず受診しましょう!



熱中症を予防するために

エアコンを使用し、
室温 28°C、湿度 70%以下
になるように設定



温湿度計で部屋の温度
湿度を把握し
温度を調節する



熱中症アラートが出たら
外出を控える



外出時には日傘や帽子、
冷却グッズと飲み物
も一緒に



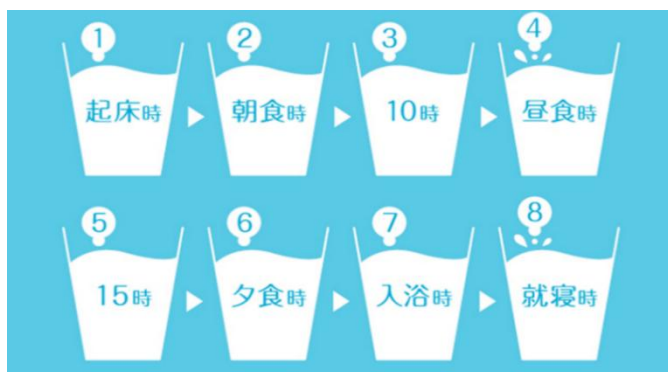
必要に応じて
マスクは外す



保冷剤・氷・冷たい
タオルなどで体を冷やす



★最も大切なのはこまめな水分摂取です！



職場へマイボトルでお茶を
持参し、ちょこちょこ飲むように
しましょう♪
1日1.5ℓ飲むようにしましょう！



簡単♪脱水チェック

方法① ～爪押し～



手の親指の爪を逆の指でつまむ



爪がピンク色に戻るまでに
3秒以上かかるときは
脱水のリスクがあります

元気に過ごすための
健康情報発信中！



しまね MAME インフォで
「運動」「栄養」など
気になる項目をチェック