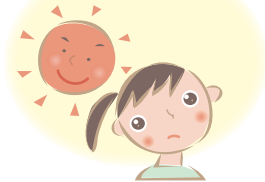


# 熱中症にご注意!

こんな日に注意

暑くなり始め



急に暑くなる日



熱帯夜の翌日



熱中症の発生は例年5月頃から見られ7月から8月に多発する傾向にあります。梅雨の合間に急に気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日など、身体が暑さに慣れていないとき、起こりやすいといわれます。

個人の生活習慣によっても影響を受けます。脱水や欠食といった状態のまま暑い環境に行くことは絶対に避けましょう。

### 熱中症とは

体内の水分や塩分のバランスが崩れ、また体温調節機能を超える高温環境で体内に熱がこもり、脳・筋肉・全身の臓器に障害が起きること。死に至ることも!!

### 熱中症の症状と対処法

分類	症 状	対 処 法
軽 症	<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい・失神（立ちくらみ）</li> <li>脳への血流が不十分な状態</li> <li>筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）</li> <li>発汗による塩分の欠乏状態</li> <li>大量の汗</li> </ul>	木陰や涼しいところで寝かせる  スポーツドリンクなどを補給  衣服を脱がせ体から熱の放散を助ける
中等症	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛、吐き気、嘔吐</li> <li>体がぐったりする</li> </ul>	軽症の対処に加えて わきや首すじ、太もものつけねを氷で冷やす （冷たいタオル、缶ジュースでも） ※水分も飲めない、吐くときはすぐに救急車を！
重 症	<ul style="list-style-type: none"> <li>体にガクガクとひきつけがある</li> <li>わけのわからないことを話す</li> <li>まっすぐに走れない、歩けない</li> <li>高熱</li> </ul>	脳障害や肝臓、腎臓、血液凝固障害を起こして危険な状態 ※中等症の対処をしながらすぐに救急車を！

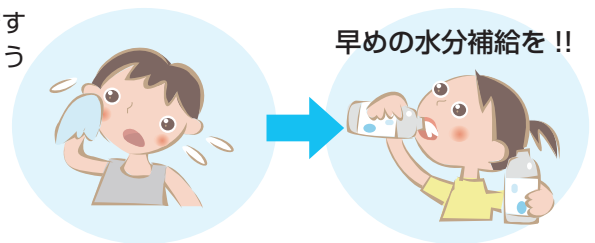
※熱中症のいちばんの怖さは症状が悪化するスピードが速いこと、早く気づくことが大切です。

### ★屋内でも注意が必要

屋内でも高温多湿、無風の場合は熱を体外に放出できないので危険です日差しが当たらないと安心せず冷房や除湿器・扇風機を利用しましょう

### ★予防

- ・直射日光は帽子、日傘で防ごう
- ・こまめに水分補給を（外出時はドリンクを携帯しよう）
- ・朝食をしっかり摂る
- ・寝不足にならない



お願い

会員事業所の名称・所在地・電話番号を変更された場合は、お手数ですが、下記によりご連絡いただきますようお願いいたします。

会員事業所変更届

FAX 06-6445-3019

協会会員証番号	(必ずご記入ください)
19 -	-

事業所名称	(必ずご記入ください)

変更後（該当する欄をご記入願います）

フリガナ	
事業所名称	
事業所所在地	〒
電話番号	