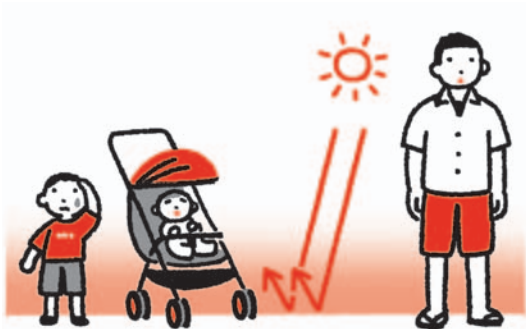


子どもは熱中症にかかりやすい！ 大人がしっかり予防しよう

どうして？

- ・体温の調整がうまくできない
- ・地面に近いので、感じる温度が高い
- ・ひとりでは水分摂取や休憩ができない



こんなときは注意！

- ・温度が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日射、輻射が強い



室内でも熱中症は起こる！

どんなに短時間でも、
車内に残しては絶対だめ！

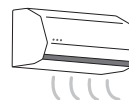


こんな症状がみられたら……？

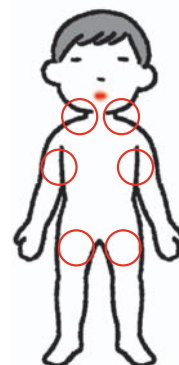
めまい、立ちくらみ
生あくび、大量の発汗
筋肉の痛み、足がつる

涼しい場所
あおむけ
体を冷やす
経口補水液

×お茶、水
○経口補水液
薄めたりりんごジュース
など



首の横
脇の下
足のつけ根



頭痛、嘔吐、だるさ、力の入りにくさ



病院

反応がおかしい、ふらつき、転ぶ
けいれん、体温 40℃以上、汗をかかない



救急車

必ず体を冷やし
ながら！

(浅木弓英)