

もうすぐそこに迫る夏！



# 熱中症対策の準備できてる？



## 熱中症の症状




■ <軽度> 涼しくし、水分と休憩を！  
めまい、筋肉痛・硬直、大量発汗、  
足がつる

■ <中度> 水分と休憩をとっても  
改善しない時は病院へ  
頭痛、気分の不快、吐き気、倦怠感

■ <重度> 救急車を呼び病院へ！  
意識がない、手足の運動障害、  
体温が高い

## 熱中症になりやすい状況

○屋外   
気温が高い・暑い日差し

○屋内   
・調理中キッチン（高温多湿）  
・入浴時（体温上昇、脱水）  
・就寝中（脱水）



高温多湿に注意

## もしも症状が出たら？

★軽度の症状でも無理せず涼しい場所へ移動し、休憩と水分補給を。

★重度の症状がある場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

## 語呂合わせで覚えよう！熱中症対策

### ①水分補給をこまめに！！

飲み物を持ち歩き、気づいたときに飲む習慣をつけましょう。

### ②衣服を通気性の良いものに！！

衣服は麻や綿など涼しい生地、速乾性にすぐれた素材を選びましょう。

### ③エアコンは26～28℃を目安に設定！！

外気温との温度の差に注意しましょう。

### ④1日3食を大切に！！

バランスのよい食事や十分な睡眠をとりましょう。

★熱中症の合い言葉★  
ス・イ・エ・イ

語呂合わせで覚えよう！

## 熱中症対策

① ス 水分補給をこまめに！！

② イ 衣服を通気性の良いものに！！

③ エ エアコンは26～28℃を目安に設定！！

④ イ 1日3食を大切に！！

