

保健だより



日差しが強くなってきました。今年も、感染症対策しながら熱中症対策をしています。

今の時期は、身体が暑さに慣れていないので注意が必要です。無理をしないで、少しずつ身体を暑さに慣らしましょう。

こんな人は 熱中症 になりやすい!?



熱中症を防ぐコツ

朝食

朝食は、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会!!

睡眠

特に暑い日は体力を消耗するので、しっかり睡眠を!!

休養・水分補給

涼しい場所で休憩をとったり水分補給を!!



現場での応急処置!!

①涼しい所へ避難

- 全身のだるさ、めまい、吐気、頭痛
- 手足などがつったり、けいれんする

→水分だけとって塩分をとらないのも原因
水分と塩分をとろう



②冷却

熱中症は室内でも起こるので注意
マスクをしていると

→マスク内の湿度が上がって喉の渇きに気づきにくいので注意

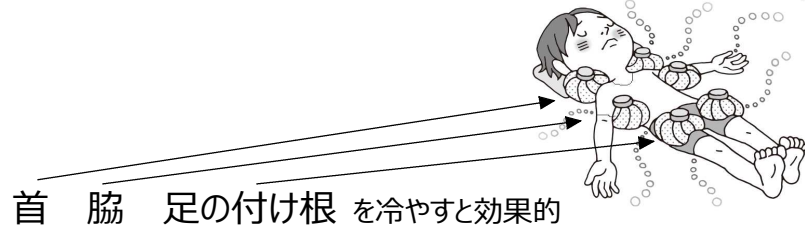
③重傷者の救命

- 応答や言動がおかしい ←質問してみる
- 意識がない
- ペットボトルの蓋を開けられない
- 名前は？
- ここはどこ？

↓
一つでもあったら(疑いも含む) 救急車を要請

重要!! 救急車がくるまで 身体を冷やす
迅速に体温を下げることができれば 救命率が上がります!!

- 皮膚に水をかけて、うちわや扇風機であおぐ
- ぬれタオルを体にあて、うちわや扇風機であおぐ



首 脇 足の付け根 を冷やすと効果的

④経過観察

○環境省熱中症予防情報サイト (<http://www.wbgt.env.go.jp/>)



携帯電話用QRコード
<http://www.wbgt.env.go.jp/kt/>



スマートフォン用QRコード
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

