

仕事や運動をしている場合のほか、室内にいただけでも熱中症になる場合があります。特に高齢者、乳幼児は注意が必要です。

また、高温多湿な気象条件がそろると、体内の水分と塩分のバランスが崩れ熱中症になりやすくなるので注意してください。

### 熱中症を予防するためには

1. 外出時は帽子や日傘で直射日光を避ける。
2. こまめに水分補給を行う。
3. 暑さが避けられない場所での長時間の運動や作業は避ける。
4. なるべく休憩をとり、体調が悪いときには無理をしない。
5. 閉めきった車内は高温となりやすく、わずかな時間でも子供だけを残して車から離れることは絶対にしない。
6. 家の中でも無理に暑さを我慢しないでエアコン使用する。

### 熱中症の応急手当

1. 衣服をゆるめて楽にする。
2. 風通しの良い日陰や、冷房が効いたところに移動する。
3. 濡らしたタオルや氷嚢で体を冷やす。
4. 自分で水分を飲めるようなら水分補給を行う。
5. 意識がはっきりしない、飲水できない、皮膚が赤く汗が出ない、呼吸が浅いなどの場合は、早急に医療機関を受診する。

(注意) 熱中症は命にかかわる場合もあります。体調が悪くなったら早めに医療機関を受診して下さい。