

熱中症について

2020年8月3日



梅雨が明け、夏到来です。

今年は新型コロナウイルス感染症の対策をしながら夏を越さなければなりません。大阪府のHP「新しい生活様式」における熱中症予防行動についても参考にしてください。↓↓↓

<http://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/nettyusyou/index.html>

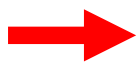
体温調節が十分に発達していない乳幼児には熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んであげる、日よけの帽子を被せるなど周りの大人が気をつけてあげましょう。

熱中症とは・・・



重症度1

- めまいや立ちくらみ、顔がほてる
- 「こむら返り」など筋肉痛や筋肉のけいれん、大量の汗
- 頭痛、吐き気、体がだるい



対策

- 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ安静に寝かせる
- 水分、塩分の補給
- 体を冷やす（腋の下や太ももの付け根を保冷剤をあて冷やしてあげるのも効果的です。）

重症度2

- 口から水分補給ができない、症状の改善がみられない場合は



病院を受診しましょう

重症度3

- 意識障害（反応や会話がおかしい）
- けいれん
- 運動障害（普段通りに歩けないなど）
- 高い体温



迷わず救急車を要請しましょう