

熱中症に備えましょう!

暑い時期になると起こりやすい熱中症。

今年も大変暑くなると予想されており、十分な注意が必要です。

今回は熱中症の症状と予防ポイントについてのお話です。

◆ 熱中症の症状

軽症

- 意識がはっきりしている
- めまいや立ちくらみ
- 手足のしびれ
- 筋肉痛



応急処置で対応可

例えば、涼しい場所へ移動し、服を緩めて体を冷やすなど。

中等症

- 意識がぼんやりする
- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい



病院への搬送が必要

呼びかけに応じないなど、場合によっては救急車を呼ぶ必要あり。

重症

- 意識がない
- 体がけいれんする
- 真っすぐ歩けない
- 体が熱い



入院が必要

至急、救急車を呼ぶ。意識がない場合は、無理に水を飲ませない。

最初は軽症でも時間が経つと重症化する場合があります。症状が軽いからと無理をすると症状の悪化につながるため、甘く見てはいけません。

**お仕事中（通勤中）に少しでも体調が悪いと感じた時は
決して無理をせず、速やかに現場担当者へ報告しましょう!**

★★★ 引き続き、熱中症予防のポイントを見ていきましょう ★★★

◆ 予防ポイント

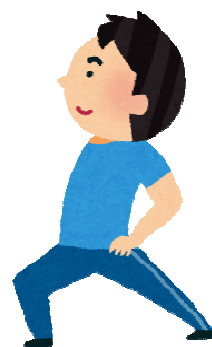
1. 水分を補給する

涼しい場所にいる間も、体内の水分は少しずつ失われています。
のどがかわいていない場合でも、こまめに水分をとりましょう。
大量に汗をかいた時は、塩あめやスポーツドリンクなどによる
塩分の補給も忘れずに行いましょう。



2. 暑さに備える

気温や湿度が急に高くなると、体が暑さに慣れていないため、
熱中症の危険度が高まります。
ストレッチやウォーキングで適度に体を動かしたり、湯船に
つかって入浴するなど、日頃から体を暑さに慣れさせましょう。



3. 体調を管理する

朝食を抜いて栄養や水分が不足したり、夜更かしで寝不足
になると、熱中症にかかりやすくなります。
朝食・睡眠を十分にとり、日頃から体調を管理するよう
心がけましょう。



4. 暑さを避ける

日ざしの強い場所や温度の高い場所に長くいると、体内に
熱がたまりやすくなるため、熱中症の危険度が高まります。
日かげを通ったり、ゆったりとしたサイズの服を着て風通し
を良くするなど、暑さを避ける工夫を心がけましょう。



熱中症予防を十分に行い、暑い時期を乗り越えましょう！

★今月の安全衛生川柳 ～ 体内の水分は睡眠中も失われています。朝の水分補給は十分に行いましょう！
朝起きて 水分補給 しっかりと (神戸支店 スタッフさんの作品)