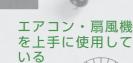
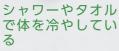
のどが渇かなくて もこまめに水分補 給をしている

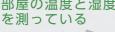








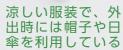




部屋の風通しを良 くしている



ない









保健技師

ね あ コ ま り 丨

脱 水

症

か

麦



屋外で なるの C は高血圧

久保田美貴子さん







熱中症

の予防が

で

き

7

11

るかチェ

14

部屋の温度と湿度



暑い時は無理をし



緊急時・困った時 の連絡先を確認し ている



ワジワと汗

中症

0)

, , ,

をかく分には をかく分には をかく分には をがく分には 動補か日や給く常 品給すれば十 がく分には、1

ル類に は な 注意が 尿 長 作 の し 用 ア かがル

要です

また、

力齢をく人んうる思や高 が者正発も °る人い新く 落のし生多炎熱がま聞 ちかくしい天中増すな蒸 てた理ての下症え いや解いでで 。てこで暑 る小しまは長若いこっい 、すな時くる最熱日 °い間てよ近中が たい予 はお防 ですもう `子に で気 十さ努 よさ健すをとな 分んめ うな康 °付いっ かけなどけうて °れ人こて言い ゛ま 注眠ょ 室ばででは葉ま 内大ももいはす で丈例、て皆。 も夫外誰もさ 熱とでに熱ん 中思はで中ご 症っあも症存

ど特熱はてり起に知テ気 でに中、いまこかだレ温

体高症多るせりかとビが

で 温 高 る、が い と ごし て水上と放い分昇汗熱 水 体温調整がう や る しのし 塩 蒸に ま 体分 व 発 内 を 量 高がな の補 バ給 温 少り ラ なスいのなた くがま 環 な崩ま境て度がれ過下体が

○熱

中症

つ

かさ

に

意不う

く足

だや

さ病

い気

熱けいれん

大量の汗をかく

と、水分と一緒に塩分

も失われます。血液中の塩

分が低くなり過ぎて起こるの が、熱けいれんです。脚や腹

部に発生しやすく、筋肉が けいれんを起こします。

しかし、外気が皮膚の温度を超えて体温を調整しています。 私たちのからだは普段、皮膚の血

し血

え

「熱中症」

熱失神

高温や直射日光で 血管が拡張し、血圧が 下がることによって生じま す。めまいがしたり、失神し たりします。



水分や塩分の不足 で体温調節機能の働き が、おかしくなります。め まいや頭痛のほか、意識障害 や全身けいれんなどを伴いま す。そのままでは死に至る こともあり、緊急の対処 が必要になります。



分

け

5

ま



熱中症は

つ に