

# 熱中症予防と対策



## 講話のお知らせ

日田教室



子どもは体温が上がりやすく、自分で予防できないことが多いため、熱中症になりやすいです。熱中症になると、吐き気や大量発汗などの症状から、重度になると生命に関わることもあります。

### 環境

- 気温や湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 閉め切った室内
- 車の中
- エアコンがない
- 急に暑くなった
- ベビーカー（地面からの照り返し）



### からだ

- 高齢者、乳幼児、肥満
- 持病がある人
- 低栄養状態
- 脱水状態（下痢など）
- 体調不良（寝不足など）



### 行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給が自分でできない



### 熱中症を疑う症状

- めまい
- 失神



- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



- 頭痛
- 吐き気
- だるい

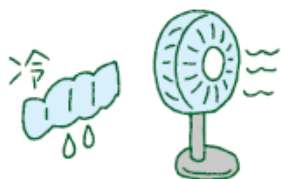


- よびかけに反応しない
- まっすぐ歩けない
- 高温



重症

### 応急処置のポイント



意識状態が悪いときには、救急車を呼んでください。



冷たい濡れタオルで身体を拭きましょう

扇風機などで風を送り、涼しい場所に寝かせましょう

太い血管のあるところを冷やしましょう

- ✓ わきの下
- ✓ 首
- ✓ 太ももの付け根

### 家庭での事故（傷害）予防のポイント

こまめな水分補給（経口補水液やスポーツ飲料など）をこころがけましょう



日差しや地面からの熱から守りこまめに日陰・屋内で休憩しましょう



短時間でも車内など暑い環境に置き去りにしないようにしましょう



気温と体温に合わせて衣類を調節しましょう



子どもの異変に敏感になりましょう



屋内では適切にクーラーを使用しましょう



日頃から暑さに慣れておきましょう



### 実際にあった事例

夏の車内に閉じ込め Injury Alert(傷害速報) No.43 事例2

1歳の男の子 8月末の朝9時半頃、日陰の無い駐車場で乗用車内に閉じ込められた。ガラスを割って救出されるまでにぐったりし体温39.9℃に上昇した。

### 教室からのお知らせ

7月22日に市の健康保険課より 保健士さんをお招きし、熱中症予防と対策について講話をしていただきます。利用日でないお友だちもぜひ参加して熱中症予防と対策について学びましょう。