

梅雨明けに
ご注意!!

早めの熱中症対策を!

【問合わせ】健康課 ☎ 84-0662

昨年度、半田市で熱中症関連の搬送数が最も多かったのは、**6月**でした。
この時期は、湿度が高いため汗が蒸発しにくく、からだに熱がこもりやすくなっています。
早めの対策で、暑い夏を乗り切りましょう。



▲熱中症について

簡単! 脱水チェック

親指の爪をつまむ

→爪が白色からピンク色に戻るまでに3秒以上かかる。

手の甲をつまむ

→皮膚が元の状態に戻るまでに3秒以上かかる。

1つでもあてはまった方は、脱水の可能性があり、熱中症のリスクとなります!

予 防 方 法

体調

- ◆規則正しい生活で、体調を整えましょう。
- ◆1日に飲む水分は1.2L以上が目安です。のどが渴いていなくても定期的に水分をとりましょう。



環境

- ◆扇風機やエアコンを上手に使いましょう。
- ◆涼しい時間にでかけましょう。

身支度

- ◆外出する際は、飲み物を持っていきましょう。
- ◆直射日光をさけ、帽子や日傘を使いましょう。
- ◆吸湿性・通気性のよい服を選びましょう。



アルコールは逆効果!

「暑い夏、冷たいビールで水分を補給しよう♪」
これは、大間違いです!! アルコールは利尿作用があり、水分の代わりにはなりません。
アルコール摂取時・翌日は、しっかり水分をとりましょう!



乳幼児は特に注意!

ベビーカーに乗った赤ちゃんや幼児は地面に近く、大人より約3℃高い環境にいます。大人よりも代謝が活発で水分が奪われやすいですが、自身でのどの渴きを訴えられないため、特に注意して水分補給を行いましょう。また、涼しい服装や帽子を着用し、外出時は日陰を利用しましょう。



対 処 方 法

これって熱中症? からだのサインに気づきましょう!

めまい、立ちくらみ、大量の発汗、こむら返り、頭痛、吐き気

水分・塩分補給、涼しい環境で休む
症状が良くならない場合は、医療受診しましょう

意識障害、けいれん、体温が高い

体を冷やす、救急車を呼ぶ