

# 熱中症

暑い日に閉め切った車の中で寝かされていた赤ちゃんが亡くなったり、炎天下でサッカーをしていた小学生が次々と倒れたりなど、これまで「日射病」「熱射病」と呼ばれていたものをまとめて「熱中症」と言います。

## 症状と手当て



- めまいがする
- 顔色が悪い
- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 吐く
- 足などのこむらがえり



涼しいところへ移して風を送り、イオン飲料を飲ませる。  
しばらくたっても回復しなければ病院へ

- ふらふらしている
- ぼーっとしている



危険信号

- 倒れて意識がない
- けいれんを起こした



命の危険がせまっている

## 予防がもっとも大切

- ① 帽子をかぶり、風通しよく涼しい服装を心がける
- ② 炎天下での激しい運動を避ける
- ③ 室内に温度計を置き、こまめに水分補給をする(特に高齢者は室内でも熱中症になることがあります)
- ④ 寝不足など体調不良のときは運動を避ける
- ⑤ 車中に赤ちゃんを置き去りにしない!