

# 予防が大事！ 熱中症

熱中症で毎年約5万人以上の方が救急搬送されています。炎天下で活動するときはもちろん、熱中症予防には普段の生活の過ごし方も重要です。次のポイントに注意し、暑さに負けない夏にしましょう。



## 熱中症を予防するための4つのポイント

### 温度

- ☑ 外出前に天気予報をチェック
- ☑ 扇風機やエアコンで快適な室温に



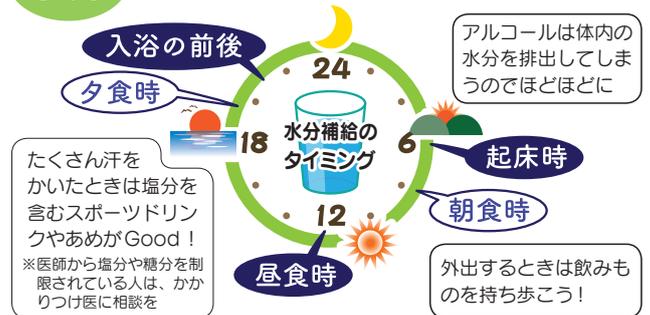
### 栄養

- ☑ きちんと食事を摂り栄養補給
- ☑ 夏バテ・二日酔いのときは要注意



### 水分

- ☑ のどが渇く前にこまめな水分補給



### 休息

- ☑ 日中疲れたら無理せず休憩
- ☑ ぐっすり眠れる環境づくり



## 熱中症になりやすい人

### 高齢者

熱中症患者のおよそ半数が高齢者(65歳以上)

### 特徴

- 暑さやのどの渇きを感じにくい
- エアコンを使わない人が多い

周囲の人が積極的に暑さ対策を促しましょう。緊急時に備えて、本人がすぐに救急車や家族へ連絡できるようにしておきましょう。

### 子ども

車内に残された子どもの熱中症が後を絶たない！

### 特徴

- 体温調整機能が未発達
- 自分で予防策をとるのが難しい

わずかな時間でも車や室内などに子どもだけを置き去りにしない。子どもの顔色や様子の変化に注意しましょう。