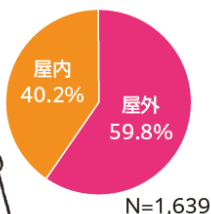


ねっ ちゅう しょう 熱中症



熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまうことで起こります。
屋外だけでなく屋内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。



「予防」のしかた



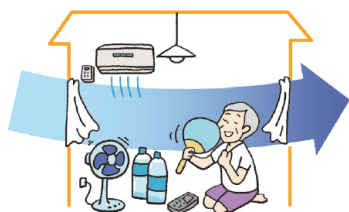
水分・塩分補給
すずしい服装。



外出時には日陰の利用や
こまめな休憩をする。



外出時には日傘・帽子を着用する。
保冷剤などで体を冷やすのも有効。



エアコン・扇風機で温度を調節。

熱中症が疑われる人を見かけたら

エアコンがきいている室内
や風通しのよい日陰など涼
しい場所へ避難。

衣類をゆるめ、体を冷やす。
(首の周り、脇の下、脚の
付け根など)



経口補水液を補給。

熱中症状況を
チェック!



▲横浜市メディカル
ダッシュボード