



(監修)川崎幸病院 看護師 今坂 亜佑美

熱中症についてどのくらい知っていますか？

問題1

熱中症予防のためには、**長そで**と**半そで**どっちが良い！？

- ☐ <A> 日焼けをしないよう**長そで**！
- ☐ 涼しい**半そで**！

問題2

気温が高く、**湿度が高いとき**と**低いとき**、どちらに注意！？

- ☐ <A> **湿度が高い**ときは注意！
- ☐ **湿度が低い**ときは注意！

問題3

暑くても汗が出ていないから、熱中症の**心配はない**！？

- ☐ <A> 重度の熱中症の可能性がある！
- ☐ 熱中症の**心配はない**！

問題4

自分が(もしくは友達が)「熱中症かも!？」と思ったら、あなたはどうしますか？



熱中症かもと思ったら・・・

①

②

③

④

⑤

からだを冷やすときのポイント

冷やす部位

①

②

③



熱中症の症状

こんな症状には**要注意!**

- めまいやたちくらみ、顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん、手足がつる
- 体のだるさや吐き気、嘔吐
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮ふの異常
- 集中力がなくなる(ぼーとする)
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない



我慢しない! 無理をしない! 体調が悪いときはすぐに伝えること!

熱中症は予防できる

① 暑さに負けないからだづくりをしよう!

熱中症を予防するためには、暑さに負けないからだ作りが大切です。
日常的に適度な運動をおこない、適切な水分補給と食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



② 暑さに負けない工夫をしよう!

適度な空調、衣服の工夫、直射日光を避けるなど、少しの工夫と心がけで暑さをやわらげることができます。

③ 暑さから身を守ろう!

炎天下でのスポーツ、空調設備の整っていない環境での作業などでは、熱中症の危険性が高まります。適度な水分と塩分の補給、こまめに休憩をとるようにしましょう。

熱中症の応急処置

熱中症の症状がでた!

CHECK 1

意識がありますか?

ない
→**すぐに119!**

ある
→涼しい場所へ避難
服を緩めて、からだを冷やす

CHECK 2

自力で水分摂取ができますか?

できない
→**すぐに医療機関へ!**

できる
→水分補給を行う
薄めたスポーツドリンク
や経口補水液が有効

CHECK 3

症状がよくなりましたか?

よくならない
→**すぐに医療機関へ!**

よくなった
→そのまま安静にして、
十分な休息をとる
回復したら帰宅する

意識障害やけいれんは重度の熱中症! 救急車を呼ぶことをためらってはいけない!