



# のどが渇く前に 水分取ろうね

暑さが厳しくなるこれからの季節、対策をしっかりとって、熱中症を予防しましょう。

健康推進課(☎504-2290、☎504-2258)

熱中症を  
予防  
しましょう

## 熱中症の主な症状

- めまい ●ほてり ●手足のしびれ
- 頭痛 ●吐き気 ●嘔吐 ●倦怠感
- 高体温 ●失神 ●意識障害・けいれん など

## 熱中症かな? と思ったら

- 水分・塩分を補給 ●首筋や脇の下、足の付け根などにぬれタオル
- 涼しい場所に避難する や保冷剤を当てるなどして冷やす
- うちわなどであおぐ ●意識がないなど症状が重い場合は救急車を!

## 子どもと高齢者は 特に危険

熱中症とは、高温多湿な環境にいることで体内に熱がこもった状態のことを指します。

子どもは汗腺などの体温調節能力が未発達であり、高齢者は体温調節機能が鈍くなるため、発症リスクが高まります。子どもと高齢者は、特に注意が必要です。

熱中症を予防するために、右記の対策を意識して行動しましょう。

市HP ページ番号 1643023



この記事は、主に右記SDGsのゴールの達成に役立つものです。  
 【SDGs…持続可能な開発目標】



## 熱中症を予防するための対策

### ■ 小まめな水分補給

のどが渇いていなくても小まめに水分補給を。大量に汗をかいた場合は、水だけでなく、スポーツ飲料などで塩分も補給



### ■ 暑さを避ける

屋外では、日傘や帽子を活用。直射日光を避け、日陰を選んで活動を。室内では、ブラインドやすだれなどで直射日光を遮り、冷房などの空調設備を利用



### ■ 涼しい服装に

通気性や速乾性が良い服を選ぶ

### ■ 暑さに備えた体づくり

日頃から適度に運動し、汗をかく習慣を身に付けることで熱中症にかかりにくい体をつくる



### ■ 日頃の体調管理

寝不足や二日酔い、風邪などの体調不良時は、熱中症にかかりやすいので、体調管理に気を付ける

## 水分補給、水だけでは危険な場合も!

大量に汗をかくと体液量が減る

▶ 水だけを飲むと体液濃度が下がる

▶ 体液濃度を戻すために水分を出す

脱水症状の恐れも!

体の水分(体液)には、イオン(電解質)が含まれています。

水やお茶だけを飲み続けると、体液の濃度を一定に保とうとする体の働きによって、過剰な水分を汗や尿などで体の外へ出してしまいます。汗を大量にかいたときは、イオン飲料やナトリウムを含んだスポーツドリンクなどで、失った成分も補いましょう。