



看護師の豆知識:

熱中症

予防と応急処置を学ぼう

暑い夏がやってきます☀

梅雨明けや初夏ごろから熱中症になりやすい時期です。
予防法と熱中症になった時の対策をお伝えします。

対策と予防

暑さに負けない体力作りが大切です。
適度な運動、バランスの良い食事、睡眠をとりましょう。



日ごろから定時の体温測定、健康チェックをして健康管理をしましょう。

室内では・・・ 扇風機やエアコンをうまく使い、室温をこまめに確認しましょう。
屋外では・・・ 日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩をしましょう。
喉が渴いていなくても水分をこまめに取らしましょう。



応急処置

熱中症の主な症状は・・・めまい 顔のほてり 筋肉痛や筋肉のけいれん 多量の汗をかく
頭痛 はきけ だるさ からだが熱い などがあります。
熱中症かな?と思ったらすぐに応急処置を行って医療機関へ連れて行きましょう。

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、
涼しい場所へ避難させましょう。

体を冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やしましょう。
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。

<熱中症についての情報はこちら↓を参考にしてください>

▷ 厚生労働省 熱中症関連情報[施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど]

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

☀ 体調管理に気を付けて、すごしてくださいね。☀