



## ◎熱中症予防をしましょう◎

夏を迎え気温の高い日が続いていますが、みなさんの体調はいかがですか？  
 野外活動における熱中症対策を心がけていると思いますが、実は室内における熱中症で救急搬送される人も多いのです。

熱中症をよく知り、しっかり予防して楽しい夏を過ごしましょう。

## ◎熱中症とは

- 温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分が減少することにより体温調節機能が働かなくなり体温上昇やめまい、ひどい時にはけいれんや意識障害をおこします。
- 家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いと体から熱が逃げにくく熱中症になる場合があります。

## ◎熱中症の予防のポイント！

- 部屋の温度をこまめにチェックしましょう。  
 (普段過ごす部屋に温度計を置くことをおすすめします)
- エアコンや扇風機を活用しましょう。
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。  
 (スポーツドリンク・塩飴など塩分の補給も大切です)
- 外出する時は涼しい服装で日よけ対策もしましょう。
- 無理をせず、こまめに休憩をしましょう。



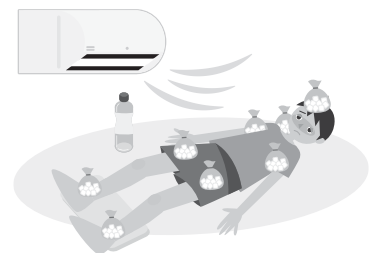
## ◎熱中症の応急手当方法

### \* 涼しい環境に退避しましょう。

- 風通しの良い日陰や冷房が効いている室内などが適しています。

### \* 衣服を脱がせ、体を冷やしましょう。

- うちわや扇風機で風を当てましょう。
- 衣服を脱がせあまり汗をかいていないようであれば、水で体を濡らしながら風を当てましょう。
- 氷のうなどが準備できれば首、脇の下、太ももの付け根などに当てて冷却しましょう。



創業70年の信頼と実績

ICTコンビニサービス

告知/見守端末・観光WiFi・各種ネットワーク関連など  
 ICTの価値あるソリューションをワンストップでご提供



FUSO DENTSU

**扶桑電通株式会社 青森営業所**

〒030-0861 青森県青森市長島2-13-1 (AQUA青森スクエアビル2F)

Tel 017-775-2031 Fax 017-774-4720

URL: <http://www.fusodentsu.co.jp> ※ ICTコンビニサービス 🔍 検索