

萩市及び阿武町の住民の皆様のための
365日24時間つかえる安心ダイヤル

萩・阿武健康ダイヤル24

健康相談・医療相談医療機関情報 等
医師や看護師等がご相談にお答えします

フリーダイヤル（携帯電話OK）

0120-506-322



お子さんが急病の時はこちらも利用できます

☎ 電話相談 #8000 (083-921-2755)

午後7時～翌朝8時（毎日実施）

ちょっと
からだにいい
はなし

安心・安全・健康に過ごしましょう

熱中症の
はなしを
するマメヨ

熱中症 注意!!



第六話



梅雨明け!! 危険な暑さ!!



熱中症に注意しましょう

熱中症を引き起こす条件

「①環境」「②からだ」「③行動」

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっていて、体温調整が自然と出来ていますが...

条件

1 環境

「急に暑くなった」



2 からだ

「皮膚から逃げる熱が少なくなる」



3 行動

「運動や活動で体温が上昇」



熱中症の症状

- めまい
- 吐き気
- 頭痛
- 発熱
- ほてい
- だるさ
- ふらつき
- 筋肉のけいれん
- 水が飲めない 等

対応

直射日光をカットする



帽子をかぶる



ひかげで休もう



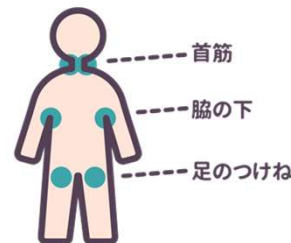
よく眠る



こまめに水分をとる



太い血管を冷やそう



水分を取るタイミング

- ①起床時・就寝時
- ②食事やおやつの時
- ③出かける前・帰宅時
- ④入浴前・入浴後
- ⑤運動前・運動後

