

猛暑対策

猛暑にそなえて 事前にチェックすること

● 服装を工夫する

皮膚の表面まで気流が届き、汗を吸って服の表面から蒸発させることができるものが理想です。

太陽光の下は、輻射熱を吸収して暑くなる黒色系の素材は避けたほうがよいでしょう。

首周りをネクタイや襟で締めると、前胸部の熱気や汗が出ていくにくくなり不快感を生じます。襟もとはなるべくゆるめて通気しましょう。

● こまめな水分補給をする

体温を下げるためには、汗が皮膚表面で蒸発して体から気化熱を奪うことができるようにし、しっかりと汗をかくことがとても重要です。

汗は血液中の水分なので、汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要があります。また、軽い脱水状態のときにはのどの渴きを感じないときがあります。

なお、アルコールは尿の量を増やし水分を排泄してしまうため、通常の水分補給にはお茶や水、スポーツドリンクなどを取り入れてください。

● 暑さを避ける

屋内にいるからといって油断は禁物です。お部屋の温度を上げないためにブラインドやすだれ、または遮光カーテンなどでお部屋の中に進入してくる暑さを防ぎましょう。

省エネタイプエアコンや扇風機を上手に使う、節電しながら暑さ対策をするのが理想的です。また、外出するときには服装に気をつけ、できるだけ日陰を選んで歩くことをおすすめします。

熱中症について

！ 特に注意が必要！ 周りの人も注意してください

子どもの熱中症

体温調節機能が未熟

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる

保護者の方へ

- ・ お子さんの様子を十分に観察しましょう
- ・ 遊びの最中には、水分補給や休憩を
- ・ 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに
- ・ 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

高齢者の熱中症

体温を下げるための体の反応が弱くなっている

汗をかきにくく厚さを感じにくいので、自覚がないのに熱中症になる危険がある

熱中症にならないために

- ・ 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- ・ のどが渇かなくても水分補給！
- ・ 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

Howto^{なび}

動画でもっとわかりやすく！
暮らしに関するHowto情報を動画で配信中。







How To 情報

コメリドットコム「HowTo情報」には、DIY情報、住まいや暮らしに役立つノウハウが満載です。



熱中症にかかったら

- 1 まずは涼しい所へ 
- 2 衣服をゆるめ 
- 3 体に水をかけたり、濡れタオルをあててあおいで体を冷やす。特に太い血管のある脇の下、首、足の付け根、股の間が効果的 
- 4 塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲ませる 

熱中症の症状

レベル1

- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返り
- 発汗量が異常

対応と処置

水分・塩分を補給しましょう。

レベル2

- 頭がガンガンする(頭痛)
- 体がだるい(倦怠感)
- 吐き気がする、嘔吐する

対応と処置

足の位置を高くして休憩しましょう。
水分・塩分を補給しましょう。
自分で水分・塩分を補給ができれば、すぐに病院へ。

レベル3

- 意識がない
- 体がひきつける(痙攣する)
- 体温が高い
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真っ直ぐ歩けない、走れない

対応と処置

水や氷で、首、脇の下、足の付け根などを冷やしましょう。
すぐに救急隊を要請しましょう。

Howto

動画でもっとわかりやすく！
暮らしに関するHowto情報を動画で配信中。



How To 情報

コメリドットコム「HowTo情報」には、DIY情報、住まいや暮らしに役立つノウハウが満載です。

