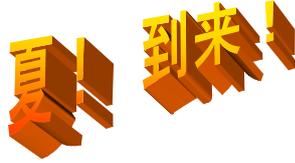


熱中症 に御注意！

—西日本防災システム



熱中症に関する注意事項をまとめました。お子さんに御注意！

★ 水分と塩分をこまめに補給しましょう！

経口補水液などを常に携帯し、喉の渇きを感じなくても定期的に補水しましょう。

★ 吸水性、速乾性の優れた肌着を！

汗をしっかり吸収して体温上昇が抑えられるように、吸水・速乾性のよい下着にしましょう。

★ 直射日光を避けましょう！

帽子を着用したり、日傘を差すなど、直接日光があたるのを避けましょう。休憩中などはなるべく日陰で過ごすことを心がけましょう。

★ 翌日の天気予報をチェックしましょう！

晴れ、雨だけではなく特に**気温**や**湿度**に注目しましょう

★ 体調に不審がある時は、無理をさせない！ ひない！

特にこの時期、お子さんの体調には注意を！ 御自分の体調にも！

★ 初期症状を絶対見逃さない！

めまい・吐き気・ふらつき・頭痛・手足の筋肉の痛みやけいれんなどがあれば、直ちに応急処置をして、必要なら病院へ搬送しましょう



西日本防災システム
NISHINIHON BOHSAI SYSTEM Co., Ltd

<http://www.nbs119.co.jp/>



弊社Top Pageへ →

熱中症 に御注意！

—西日本防災システム

NBS
119

どう対処する？

気をつけていても、万が一熱中症？と思ったら、迅速に迷うことなく対処してください。

呼びかけに意識がなかったら、救急隊を要請し、到着を待つ間も普段どおりの呼吸がなかったら心肺蘇生(心

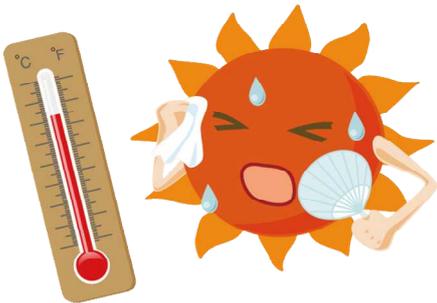
臓マッサージ)を実施し、普段どおりの呼吸があれば涼しい場所に移動させて脱衣と冷却を行います。

呼びかけに対して意識がある場合は、脱衣と冷却、そして水分を自分で摂取できれば水分・塩分を補給します

が、水分を自分で摂取できない場合は医療機関に搬送するようにします。

意識の有無にかかわらず、熱中症が疑われたら早急に体温を下げる必要があります。霧吹きなどで腕や足に水をかけて扇風機やうちわで風を当てる、氷のうなどが用意できれば、首・脇の下、太ももの付け根に当てて体温を下げてあげます。。

ペットの熱中症にも御注意！

**NBS**

西日本防災システム
NISHINIHON BOHSAI SYSTEM Co., Ltd
<http://www.nbs119.co.jp/>



弊社Top Pageへ 