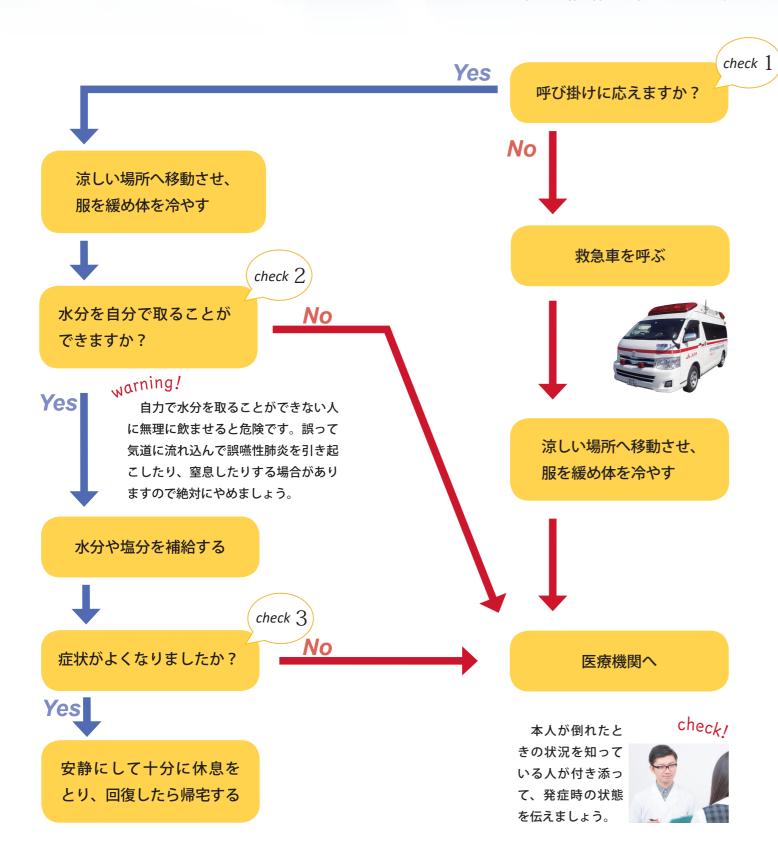
# 熱中症の応急処置

## フローチャート

もし周りの人が熱中症になったら一。 熱中症は初期段階で適切な処置をすることが重要です。 次のフローチャートに従って落ち着いて対処しましょう。



### 消防署 だより

松前消防署 ☎ 984-3404 FAX 984-4011

#### 新しい生活様式での行動ポイント

#### 熱中症に ご注意を!

### 熱中症はなぜ起こる?

熱中症は、体温上昇、目まい、体のだるさ、ひど いときには、けいれんや意識の異常など、さまざま な体の不調を引き起こします。原因は、気温や湿度 が高い中で、体内の水分量や塩分量などのバランス が崩れ、体温調節機能が働かなくなるためです。

#### 予防のための行動ポイント

新型コロナウイルスの出現で、感染防止の三つの 基本(①ソーシャルディスタンスの確保②マスクの着 用③手洗い) や、3 密(密集、密接、密閉) の回 避を実行しながら生活する、「新しい生活様式」が 求められています。

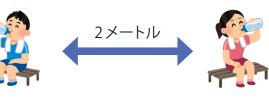
「新しい生活様式」で熱中症を予防するための行 動ポイントは次のとおりです。

#### 【暑さを避けましょう】

- ●部屋の温度や湿度を小まめにチェックする。
- ●換気扇や窓の開放で換気をしつつ、部屋の温 度が28℃を超えないように、エアコンや扇風機 を上手に使う。
- ■暑い日や時間帯は無理をしない。

#### 【適宜マスクを外しましょう】

- ●気温や湿度が高い中でのマスク着用は要注意。
- ●屋外で人と十分な距離が取れるときには、マスク を外す。



●マスクを着用しての作業や運動を避け、人と十分な 距離を取った上で適宜マスクを外して休憩をする。

#### 【小まめに水分補給をしましょう】

●のどが渇く前に、小まめに水分・塩分補給する。

#### 【日頃から健康管理をしましょう】

- ●日頃から体温測定、健康チェックをする。
- ●体調が悪いときは、無理をせず自宅で療養する。

#### 【暑さに備えた体づくりをしましょう】

■暑くなり始める時期から適度に運動する。

#### 熱中症を疑う症状の例(重症度別)

区分	症状	重症度
l度	<ul><li>▶目まい・失神 「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともある。</li><li>筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のこと。「熱けいれん」と呼ぶこともある。</li><li>▶大量の発汗</li></ul>	軽
度	▶頭痛・吐気・嘔吐・倦怠感 体がぐったりする。力が入らないなど。従来「熱疲労」といわれていた状態のこと。	
Ⅲ度	<ul><li>▶意識障がい・けいれん・手足の運動障がいなど 呼びかけや刺激への反応がおかしい。ガクガクと引きつけがある。真っすぐ歩けないなど。</li><li>▶高体温 体に触ると熱いという感触がある。従来「熱射病」といわれていたものが相当。</li></ul>	<b>I</b>

19 2020-7 ❖ 広報 まさき 広報 まさき \* 2020-7 18