



熱中症

熱中症を疑う症状

めまい・頭痛・筋肉の硬直(こうちよく)・大量の汗・吐き気
倦怠感(けんたいかん)・高体温・けいれん・意識障害・失神など

熱中症が疑われる人を見かけたら・・・



涼しい場所へ
避難させる

エアコンが効いて
いる室内や風通しのよい
日陰など

衣服をゆるめ
体を冷やす

特に、首回り・
脇の下・足の付け根
を冷す

水分補給
水分・塩分・
スポーツドリンク
などを補給する



熱中症 予防 × コロナ感染 防止

【熱中症予防】・・・(暑さを避ける、水分をとる等)と
【コロナ感染防止】・・・(マスク、換気等)を両立させましょう。

マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。
必要に応じてマスクを外しましょう。



水が飲めない、意識が遠い、けいれん
等は、重症の可能性があります。
直ちに救急車(119番)を呼びましょう。

診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は

くまもとかうせいれん をクリック!

JA熊本厚生連は職場の健康・家庭の健康・社会の健康を目指します。

〈お問い合わせ〉
熊本県厚生連診療所
☎ 096-328-1055
内線 (2800)