

KRONO BOUSAI NEWS



クロノ防災新聞「熱中症対策！」

気がついたらふらふらする。気分が急に悪くなったと、
気づかないうちに重症化し、
時には死に至ることもある怖い病気「熱中症」。
今回は熱中症について見ていきましょう。

02

2021 7月

不定期新聞

熱中症の恐怖

それはかかっていることに
気がつかないこと。



熱中症は、高温の中で「脱水症」と「臓器障害」という2つの大きな症状が出る病気です。

症状としてはまず「脱水」が進むので、

脱水を起こしているかどうかの見分け方を知っておくと、早期発見に役立ちます。



脱水の見分け方

親指の爪の先をおさえて放す(画像参照)

…健康であれば、

放すとすぐに赤みが戻ります。

3秒以上白いまま だったら、
脱水を起こしているサインです。

NHK生活情報ブログより

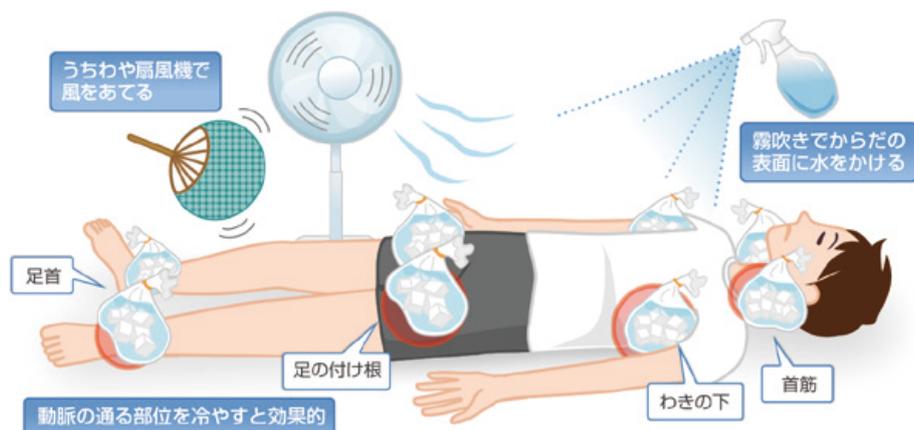
熱中症の対策と便利グッズのご紹介

裏へ

熱中症は家の中でも、若い方でもかかります。

熱中症予防・主な対策

- ① **経口補水液**などの水分をこまめにとり、**塩分**も適度に摂取。
- ② 30分動いたら涼しい場所で**休憩**をとる。
- ③ 熱中症かな?と思ったら、**応急処置**を行い医療機関へ連絡。



応急処置

なるべく涼しい場所で、衣類をゆるめて。
濡れタオルや氷などで顔や手足を拭いたり、首筋、脇の下、足の付け根などにシッカリ当てて冷やしましょう。

熱中症対策便利グッズの一例

- ・スポーツ飲料、塩あめ
- ・たたくと冷える(-4℃)瞬間冷却剤
- ・水で濡らし絞るだけのネッククーラー
- ・モバイルバッテリーで動くハンディファン など



塩飴



スポーツ飲料



ネッククーラー



瞬間冷却剤



ハンディファン

★自治会ホームページでも、防災会からのお知らせをご覧いただけるようになりました。★

防災会に関するご要望、ご意見は2階メールコーナーの意見箱をご活用ください。

発行：クロノレジデンス防災会