



倦怠・脱力・疲労感

暑さに慣れてないカラダ

手足のしびれ

熱がこもるカラダ



めまい

頭痛・意識不明

嘔吐・吐き気

体調が悪いカラダ

部屋の外だって、中だって、昼だって、夜だっていつだってどこだって

熱中症が狙ってる

【こんな時はすぐに受診しましょう】 ※点滴など処置が必要になります

- ・ けいれん、意識不明や意識が混濁している場合
- ・ 自分で水分補給が行えない場合
- ・ 自分で水分補給が行えても、手足の痺れ、吐き気、疲労感などの症状が解消しない場合
- ・ 吐き気や嘔吐などで水分が飲めない場合



暑さ対策 熱中症の予防 水分補給

室温は 28℃以下に設定。日中の外出はなるべく避け、外出時は日傘、帽子を利用しましょう。

喉の渴きを感じなくても、こまめに水分、塩分、スポーツドリンクなどを摂りましょう。

みさと健和病院・みさと健和クリニック