

熱中症クイズ

正解だと思うものには○、不正解だと思うものには×をつけてください
※ヒントは以下の説明文中に、答えは右下にあります。

- ①気温や湿度が高いときでも、エアコンはできるだけ使わない
- ②下痢や二日酔いなど体調の悪い人は熱中症になりやすい
- ③熱中症だと思ったら、真水を大量に摂取すれば大丈夫
- ④倒れて意識がないときは、涼しい場所に移動させて様子をみる

熱中症予防 5つのポイント

●こまめに水分を補給する

汗をかいたときはスポーツドリンクがおすすめ

●外出時は帽子や日陰を利用する

直射日光のもとで長時間行動するのが最もキケン

●体調がよくないときは無理をしない⇨②のヒント

疲労がたまっていたり、寝不足や朝食抜きもNG!



●通気性のよい吸湿・速乾の服を着る

保冷剤や冷たいタオルがあれば暑さ対策バッチリ

●適度に扇風機やエアコンを使う⇨①のヒント

「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンは禁物!

どうする? 熱中症の応急処置

[涼しい場所へ] [衣服をゆるめ、からだを冷やす] [水分・塩分を補給]

	症状	対策
軽症	めまい・立ちくらみ・ 筋肉のこむら返り・ ふいてふいても汗が出る	涼しい場所に避難し、衣服をゆるめ、 からだを冷やす。スポーツドリンクな どで水分・塩分を補給⇨③のヒント
中等症	頭ががんがんする・ 吐き気・おう吐・ からだがだるい(倦怠感)	上記に加え、足を高くして休む。自力 で水を飲めなかったら、すぐに救急隊 を要請!
重症	けいれん・ 呼びかけに応じない・ まっすぐに歩けない・ 体温が高い・ 意識がない⇨④のヒント	氷や水で首・脇の下・足の付け根な どを冷やす。すぐに救急隊を要請!

熱中症は、正しい予防法を知り、
ふだんから気をつけていれば
防ぐことができます。
もし熱中症かなと思ったら、
すぐ応急処置をして
適切に対応するようにしましょう。

クイズの答え ①× ②○ ③× ④×

けんぽお知らせ板