



皆さん、熱中症対策をしていますか？
暑さに体が慣れていない、今から予防が大切！
平野屋商店街で開催している「城北おでかけ保健室」
では、熱中症予防を一足早く、取り組み始めています。

からだには「1日2.5L」の水分が必要

1日の水分摂取量

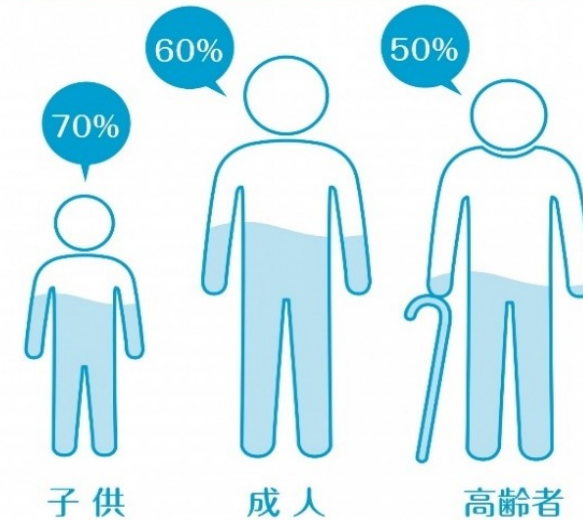
食事 1.0L

体の中で作られる水 0.3L

飲み水 1.2L

2.5L

体内水分量



1日の水分排出量

尿・便 1.6L

呼吸や汗 0.9L

2.5L

たった20%の水分を失うだけで、死亡する危険性があります…。
だからこそ！こまめな水分補給が大切なのです💧

▶ 熱中症の症状 ◀

軽症

めまい 立ちくらみ
足の筋肉がつる
手足のしびれ 気分不快

中等症

頭痛
おう吐
ぐったりする

重症

意識障害
全身のけいれん
高体温

▶ 主な応急処置 ◀

❄ エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



❄ 衣服をゆるめ、からだを
冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



❄ 水分・塩分、経口補水液*
などを補給
*水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



症状が改善されない場合は、必ず医療機関を受診しましょう

毎日の食事から
適度な塩分補給も



起床時



朝食時



午前10時頃



昼食時



午後3時頃

意識的に
水分補給をしましょう



就寝時



入浴前後



夕食時



コップ1杯
150~200ml