

暑くなってきました 熱中症に注意しましょう！

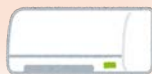
2026年6月12日
ダイワボウHD健康保険組合

熱中症の予防行動

参考：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

【屋内では】

- ・エアコン等で温度調整
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値も参考にする



【屋外では】

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



【屋内・屋外共通】

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- ・室内でも屋外でも、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分を補充する



熱中症を引き起こす要因

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・締め切った室内
- ・急に暑くなった
- ・日差しが強い



からだ

- ・下痢などの脱水症状
- ・二日酔い
- ・寝不足
- ・低栄養状態



行動

- ・水分補給できない状況
- ・長時間の屋外作業
- ・激しい運動



熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ち眩み
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り

悪化すると

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感



症状が改善されない
場合は医療機関へ
受診しましょう！

熱中症が疑われる方の対応

- ・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、首回り・脇の下・膝の付け根を冷やす
- ・経口補水液を補給させる
- ・救急車を呼ぶ

暑さの感じ方は人によって異なります。
その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気を付けましょう！