



SGホールディングスグループ
健康保険組合より

熱中症は予防できる！

予防のポイント

こまめな休憩と、水分・塩分補給

- ・20～30分ごとに、カップ1～2杯の水分を取る。
例:0.1～0.2%の食塩水、またはナトリウム40～80mg/100mlを含むスポーツドリンク

日ごろの体調管理

- ・規則正しい生活と、十分な栄養を取る（睡眠不足、体調不良、朝食抜き、発熱、下痢などによる脱水状態を予防する）。
- ・晩酌（アルコール）は適量範囲内にする（二日酔いは熱中症の危険大）。

一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識を持ち、自分の体調変化に気を付けることが大切です。また、周囲の人にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう！

こんなときは早めに休憩を

立ちくらみ、気分不良、筋肉のけいれんや こむら返りなど（熱中症の初期症状）を感じたら…

- 1.涼しい場所へ移動して休憩する。
- 2.衣服を緩めて横になり、冷たいおしぼりなどで身体を冷やす。
- 3.水分と塩分を補給する。

緊急時は…

自力で水を飲めない、または意識がない人がいる場合は、すぐに救急車を要請しましょう。
救急車が到着するまでは、急に状態が悪化する場合があるので、一人にしないよう注意が必要です。



健康（心と体）に関するお問い合わせ ★面談、カウンセリングの予約や、病院案内もしてくれます

SGホールディングスグループ 健康ダイヤル24