

皆さん、こんにちは!!
 いよいよ暑さ厳しい季節突入です。
 今回は「熱中症」対策の
 ちょっとした対策で、どなたでも
 予防できますので、ぜひ
 参考にしてくださいね!



新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00
 PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします
 お気軽にお電話ください
 ☎047-382-5648

熱中症～正しい知識で適切な対処を!～

熱中症は夏の暑い日にだけ生じるものではありません。体が暑さに慣れていない初夏や梅雨の合間、また湿度が高く風の弱い蒸し暑い日にも起こります。特に、体温調節機能が未発達な子供や、温度に対する感覚が弱くなる高齢の方は注意が必要です。

◎熱中症を予防しよう!

☆暑さから体を守りましょう☆

- 帽子などで日差しをよけましょう。
- 作業中、休憩はこまめにとりましょう。
- 水分をこまめに補給しましょう。(次号さかえ通信で詳しく特集します!)



☆暑さ対策の工夫をしましょう☆

- 気温・湿度を気かけましょう。室温が28℃以上にならないように。
- 冷却グッズを身につけましょう。
- 衣服を工夫しましょう。
 (通気性の良い麻や綿の服、下着は吸水性、速乾性の良い物を着用しましょう。)



◎熱中症になってしまったら…?

<こんな症状が あらわれます>	<もし熱中症かな、と思ったら>
①めまい、顔のほてり ②筋肉痛、筋肉のけいれん ③体のダルさ、吐き気 ④汗のかきかたがおかしい ⑤水分補給ができない ⑥呼びかけに反応しない	1、 <u>涼しい場所へ移動する</u> クーラーのきいた室内、もしくは風通しのよい日陰へ 2、 <u>衣服をゆるめ、体を冷やす</u> 冷却グッズ等で、両側の首筋やわき、足の付け根を冷やす。またうちわ等であおぐ。 3、 <u>塩分、水分補給をする</u> おう吐の症状があるときや、意識のないときは行わないように
※⑤、⑥→救急車を呼びましょう!	