

# 熱中症に気をつけよう！

## 熱中症とは？

高温環境下で体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりし、めまい、頭痛、けいれんなどの様々な症状を起し、死に至る可能性のある病態のことです。

軽度	めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗 など
中等度	頭痛、吐き気、倦怠感 など
重症	意識障害、けいれん、高体温 など



## 熱中症を予防するためには？

### ① こまめに水分補給！



### ② 暑さを避ける！



## 熱中症警戒アラートの活用を！

熱中症警戒アラートとは、2024年4月から運用が開始され、熱中症の危険が高まるときに、国民に注意を呼び掛けるために環境省と気象庁が発表する情報です。

アラート発表時には上記予防策の実施や、暑さ指数に応じて屋外での運動は原則中止、延期しましょう。

スマートフォンをお持ちの方は、LINE 公式アカウントにて確認することもできます。

「熱中症警戒アラート」は  
環境省のLINE公式アカウント  
で確認することができます。

友達追加は  
こちら➡

