|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 英語 |
| 56 | 熱中症にならないために | How to Avoid Heatstroke |
| 室内でも、外での活動中も、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。 ・帽子を着用し、できるだけ直射日光に当たらないようにしましょう。 ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。 ・冷たいタオルなどで、こまめに体を冷やしましょう。  **熱中症かな？と思ったら** 熱中症かなと思ったら、次のような対応をとりましょう！  ・風通しのよい日陰や、できれば冷房の効いた室内に速やかに移動しましょう。 ・衣服をゆるめて、体から熱の放散を助けましょう。 ・冷たい水や冷やしたタオル等があれば、それを頚部（首の後ろ）や脇の下、足の付け根に当てて体を冷やしましょう。 ・早めに医療機関を受診しましょう。 ・自分で水が飲めるようであれば、水分補給をさせましょう。ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合には無理に水分補給をさせないでください。 ・自力で水分の摂取ができないときなど、症状が重い場合は、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。   **熱中症の症状とは？** 熱中症の症状は次のようなものがあります。  ・手足のしびれ　　　　・めまい・立ちくらみ　　　・こむら返り・筋肉痛 ・頭痛　　　　　　　　・気分不快感　　　　　　　・吐き気、嘔吐 ・全身の倦怠感　　　　・脱力感　　　　　　　　　・意識障害、けいれん | \*Try to take water, sodium, oral rehydration solution, etc., frequently, even when you don’t feel thirsty while the activities both inside and outside.  \*Take rests frequently.  \*Wear caps or hats and avoid direct sunlight as possible.  \*Wear air permeable, highly hygroscopic, and fast drying clothes.  \*Cool your body down frequently with wet and chilled towels.  When You Have Symptoms of Heatstroke  〇Follow the instructions as stated below if you feel symptoms of heatstroke:  \*Move to air permeable shady place. Air-conditioned room is recommended.  \*Help to radiate the body heat by loosening the clothes.  \*Cool the body down by putting cold water or chilled towel (if any) behind the neck, armpits, and groin area.  \*Visit medical institutions as soon as possible.  \*If the patient can drink by himself/herself, let him drink water. If he/she is unconscious and can’t drink, do not dare to do that.  \*Moving the patient to a medical institution is the top priority when the symptom is serious, such as he/she can’t drink water by himself.  〇What are the Symptoms of Heatstroke?  The main symptoms of heatstroke are as follows:  \*Numbness of the hands or feet  \*Dizziness  \*Cramps or muscle ache  \*Headache  \*Feeling discomfort  \*Nausea and vomiting  \*Sense of fatigue  \*Muscle weakness  \* Light-headedness and spasm  \* High body temperature |