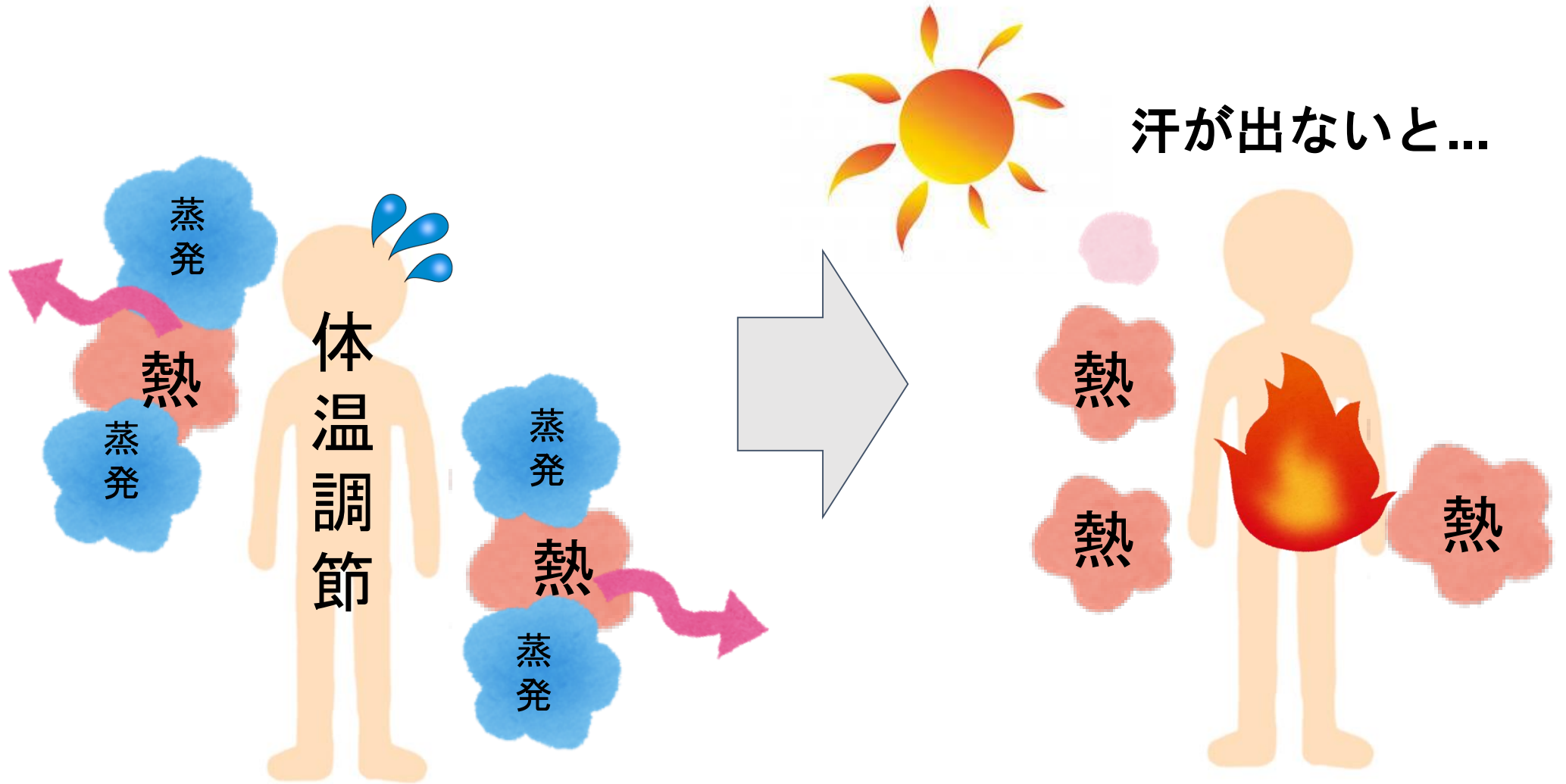


～自分の命は自分で守ろう～

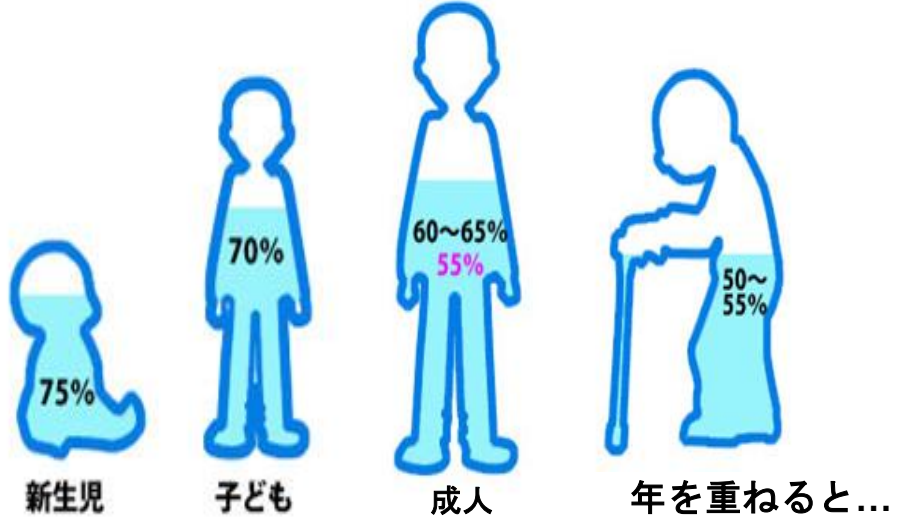
夏の熱中症編



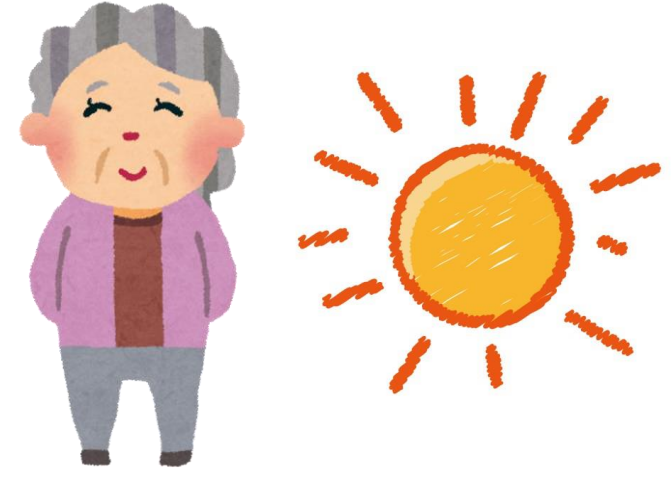
熱中症の仕組み



①体内水分量が少ない



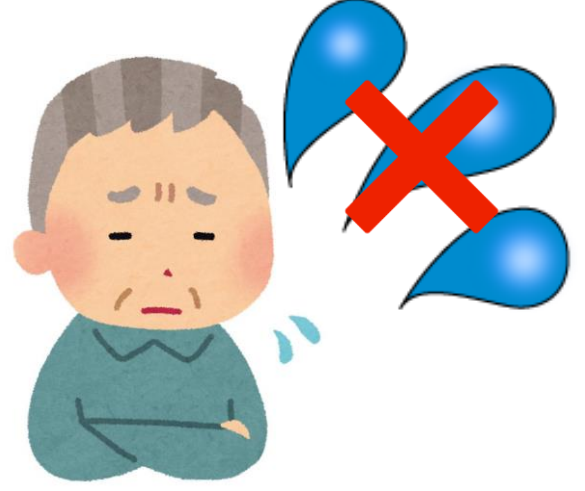
③暑さを感じにくい



②喉の渇きを感じにくい



④汗をかきづらい



熱中症の症状

1、軽度

めまい、筋肉痛、足がつる、大量の汗をかく

2、中等度

頭痛、吐き気がする、体がだるい
体に力が入らない

3、重症度

意識がなくなる、体が痙攣する
まっすぐ歩けない



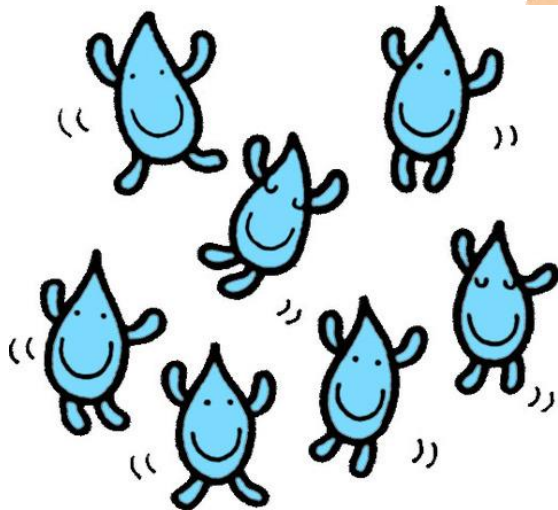
命の危機

熱中症の要因となる環境

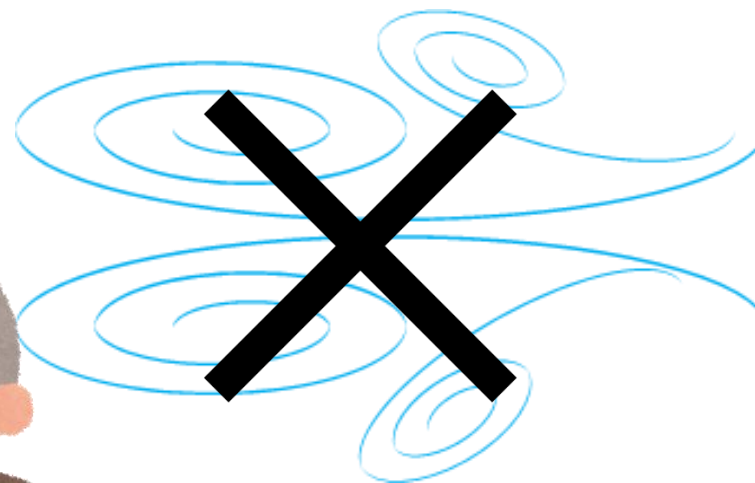
① 高温



② 多湿



③ 無風

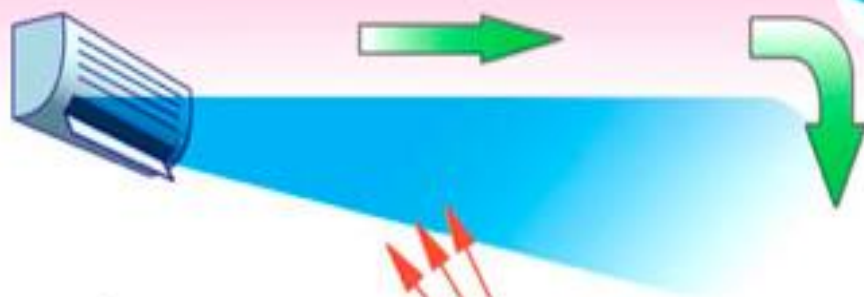




①



②



③

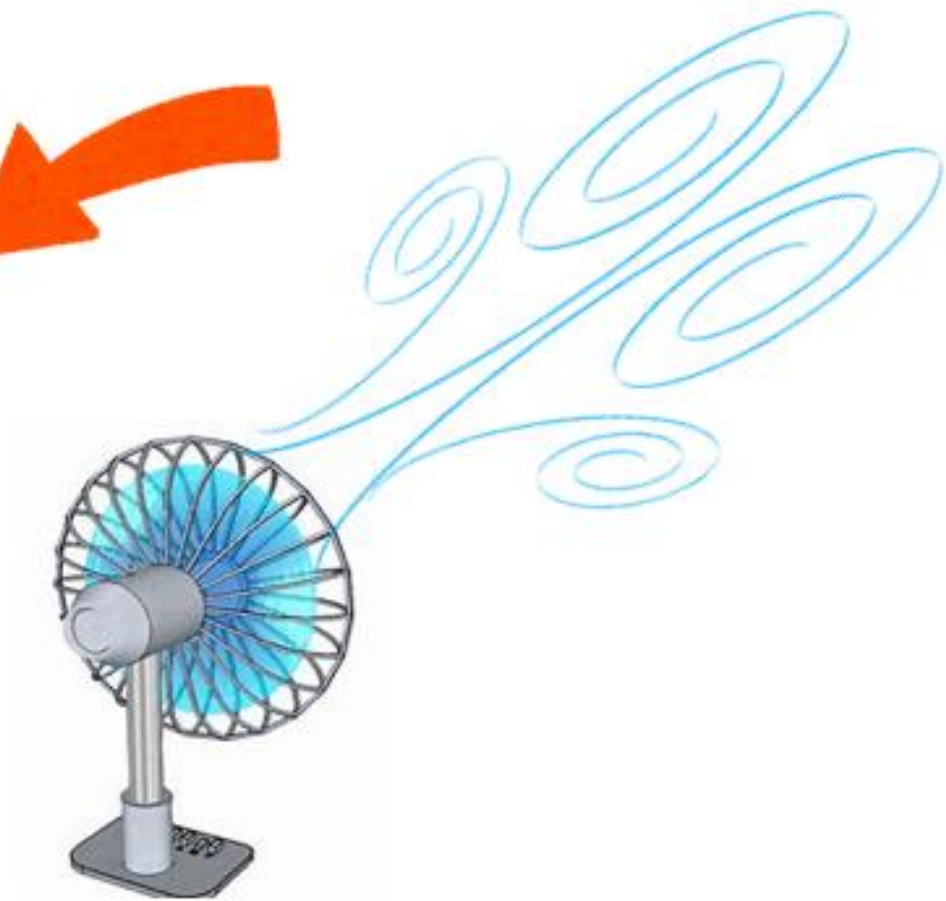


2つの効果

- 1、部屋の温度ムラを解消
- 2、体感温度を下げる

扇風機の風が気になる方

→扇風機を壁や天井に向ける



クーラー使用時に意識すること

①使用前に部屋を換気する
→部屋を効果的に冷やせる

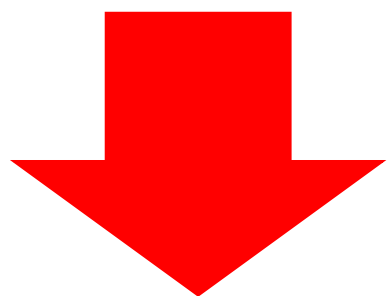
②温度差に注意
→室温 25～28度を**目安に…**

※ご自身が心地良いと感じられる温度・湿度に保ちましょう

夏場のマスク着用

①暖かい空気

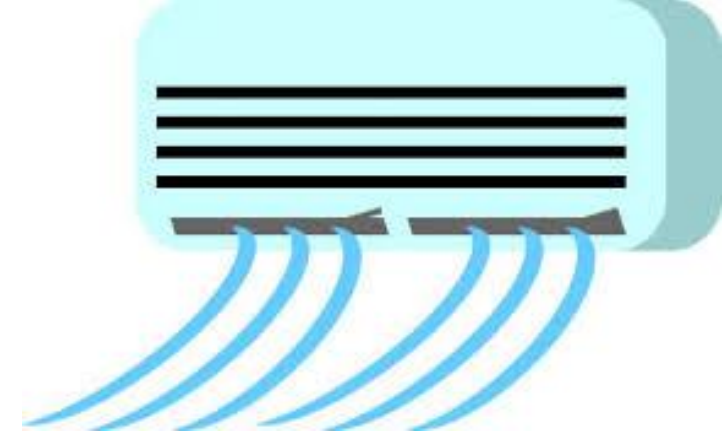
②湿度が高く喉の渇きを感じにくくなる



熱中症リスク



- 1、年を重ねることで熱中症になりやすくなる
- 2、熱中症は日頃から気をつけて対策を行うことで予防することができる
- 3、クーラー・扇風機を併用することで部屋を効率よく部屋を冷たくできる



クーラーと扇風機を上手に
使って夏を乗り切りましょう！



参考・引用参考文献

1、看護師・看護学生のためのレビューブック

2、熱中症環境保健マニュアル

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_full.pdf 3、

4、政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/2.html>

5、厚生労働省 <https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/sympo/20170522.pdf>

6、環境省 https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_3-1.pdf

7、東京都保健福祉局

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kankyo/kankyo_eisei/jukankyo/indoor/kenko/index.files/web_zenbun1.pdf

8、<https://toyokeizai.net/articles/-/294203?page=3>

9、令和2年度の熱中症予防行動について

<https://www.mhlw.go.jp/content/000633494.pdf>

環境省 COOLCHOICE

<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/coolbiz/household/>

10、楽天 <https://item.rakuten.co.jp/justpartner/400710/>

11、厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html