

# 熱中症から命を守ろう！



準備はOK？

夏に向けて、農作業中に熱中症になる人が増えています。  
熱中症は正しい知識を身に付けることで、適切に予防することが可能です。

～ふだんから心がけよう～



## 熱中症になったら!!

\*意識がない場合、自力で水が飲めない場合、  
応急処置を行っても症状が改善しない場合は、  
すぐに医療機関で診察を受けるようにしてください。

### 熱中症の代表的な症状

- ・熱中症には特徴的な症状がなく、「暑い環境での体調不良」は全て熱中症の可能性がります。
- ・**体調不良の症状があれば**、すぐに作業を中断しましょう。

手足がしびれる、  
冷たい

めまい、  
吐き気がする

ズキンズキンと  
する  
頭痛がある

汗をかかない、  
体が熱い

意識の障害がある

体がだるい

まっすぐに  
歩けない

### 応急処置

- ・涼しい環境へ避難しましょう。
- ・服をゆるめて風通しをよくしましょう。
- ・水をかけたり、扇いだりして体を冷やしましょう。
- ・水分・塩分を補給しましょう。

脇の下、両側の首筋、  
足の付け根を冷やすと  
効果的です

