

みなさまの健康を守るために

日本赤十字社からのお知らせです



熱中症の予防について

熱中症になると、体の中の水分が不足して、体調をくずしてしまうことがあります。

汗と一緒に塩分も失われるため、**水分**と**塩分**をしっかり**補給**しましょう。

熱中症は予防が大切！



高温・多湿・風が弱い場所において、

熱中症!?と思ったら...

START

下記のような症状がありますか?

- めまい
- 吐き気
- 気分の不快
- 頭痛
- おう吐
- こむらえり
- 大量の汗
- 倦怠感
- 虚脱感

以下は、**重篤な症状です!**

- 意識障害
- けいれん
- 手足の運動障害
- 高体温

はい

●涼しい場所に避難

- ・本人が楽な体位に

●水分補給

- ・経口補水液、スポーツ飲料など

●体を冷やす

- ・マスク*や厚い衣服は脱がせ、体から熱をにがす
- ・体の表面に水をかけて風を送る

※できる限り感染防止に努めたうえで、マスクをとりはずしましょう。

ただちに



高度な治療ができる病院へ!

症状に改善が見られない

症状が改善

体調をよく観察し、休養しましょう!

赤十字救急法
講習より

日本赤十字社 作成チラシより

⚠ 脱水症状のサインは、普段より尿の量・回数が減る、色が濃くなる、などです。

症状が見られたら、積極的に**水分補給**をしましょう!

みなさまの健康を守るために

日本赤十字社からのお知らせです



エコノミークラス症候群について

避難所や車の中で長い時間同じ姿勢でいると、血の流れが悪くなり、血のかたまり（血栓）ができることがあります。血栓が肺の血管につまると、息苦しさや胸の痛みが起こることがあります。命に関わる場合もあるため、気になる症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。

予防のポイント

- ぎゅうくつ 窮屈な空間で長時間過ごさない
- 水分を十分に摂取する
- 定期的にからだを動かす
- 弾性ストッキングを履く

予防のための足の運動

足の指で
グーをつくる。



足の指を開く。



つま先立ちをする。



つま先を引き上げる。



膝を両手で抱え、
足の力を抜いて
足首を回す。



ふくらはぎを
軽くもむ。



日本赤十字社 避難生活支援ハンドブックより

できるだけ身の回りを片付け
積極的に動きましょう！



👉 コチラも是非ご覧ください。
避難所で役立つ動画を載せています！