

STOP!
熱中症

危険! 不規則な生活!

Watch out! Mind your lazy life!

⚡ に当てはまる人は**熱中症**に要注意! The irregularities that trigger heat strokes!

⚡  
今朝、朝食を摂っていない
I don't have breakfast this morning.

⚡  
前日、お酒を飲みすぎた
I drank too much alcohol the day before.

⚡ 
寝不足である
Lack of sleep

⚡ 
運動不足である
I don't exercise regularly.

こんな人も要注意!

⚡ 
風邪気味など体調不良である I feel sick like a cold.

⚡ 
定期的に、健康診断を受けていない I don't have regular health checks.

体調が悪い時には無理をせず、会社や上司に申し出ましょう!

Don't overexert yourself when you feel unwell. Please let your company or supervisor know!



参考：厚生労働省「職場における熱中症予防対策マニュアル」

熱中症対策に関する詳しい情報はインターネットで!

熱中症対策のススメ **検索**
<http://pro.saraya.com/naochusho/>



公益社団法人
板橋区シルバー人材センター
〒173-0004 板橋区板橋2-65-6 板橋区情報処理センター2階

油断禁物 熱中症



熱中症 を疑う症状の有無

熱中症を疑う症状とは

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛・気分不快・吐き気
- 嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 意識障害・握拳手足の運動障害
- 高体温

↓ ある

意識の確認

意識は **ある**



涼しい場所への避難

脱衣と冷却

意識は **ない**

☎ 119番

救急隊を要請



涼しい場所
への避難

脱衣と冷却

水分を自力で摂取できるか

水分摂取
できる



水分・塩分の
補給

症状が改善しない場合

水分摂取
できない



医療機関へ搬送

熱中症対策に関する詳しい情報はインターネットで

熱中症対策のススメ

検索

<http://pro.saraya.com/necchusho/>



公益社団法人
板橋区シルバー人材センター

〒173-0004 板橋区板橋2-65-6 板橋区情報処理センター2階