

夏だ！熱いぞ！
 ご注意下さい

熱中症!!

熱中症対策は
 こまめに
 早めに*



熱中症の症状

熱中症はきわめて急速に進行し、重症化します。
 おかしいと思ったら早めにフロント 0197-35-7100 へご連絡を。

I 度 軽症

- めまい ●筋肉痛
- こむら返り
- あくび
- 発汗
- 皮膚の張りの低下



II 度 中等症

- 頭痛 ●嘔吐 ●倦怠感 ●脱力感
- 発熱(37.5℃以上40℃以下)
- 口渇感(口の中の渇き)
- 集中力や判断力の低下
- 頻脈(脈が早くなること)

III 度 重症

- 傾眠(眠りこんでしまうこと)
- 意識障害
- 発熱(高熱)
- 全身の痙攣(けいれん)

中等症(経口による給水が不可の場合)や重症の場合は救急搬送となります



熱中症かなと思ったら

涼しい
 環境へ避難



シャツの
 ボタンや
 ベルトを緩める



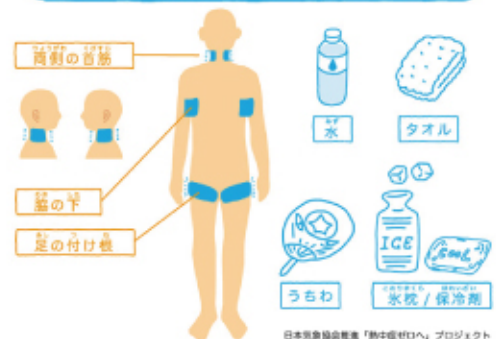
首筋・わきの下
 足の付け根を
 冷やす ※右図参照



水分・塩分を
 補給し
 安静にする



応急処置 体を冷やすポイントとアイテム



水をかけて、うちわ等であおぐことでも体を冷やすことができます。

吐き気を訴える、あるいは吐くという症状がある場合は経口で水分を与えるのは禁物。医療機関へすみやかに搬送します。



熱中症になるまえに

こまめな水分補給と、クールダウングッズの併用を。
 前日には十分な睡眠をおとりください。

予防しよう!

熱中症対策グッズ販売中



凍らせペットボトル
 ハーフで1本が
 オススメ
 氷嚢の代替にも



経口補水液 ¥200 / カップロックアイス ¥130

凍らせペットボトル:いろはす(水) ¥190 お茶・アクエリアス各種 ¥220

氷嚢 ¥1210~ 氷嚢用の氷はスターティングテラス側出入口付近にご準備しています