

簡単セルフチェック！ あなたは大丈夫？

文責：JTA-CTT 田中 芳郎

熱中症 I 度と思われるこのような症状はありませんか？

- * 軽い頭痛がある
- * 身体が何となくだるい
- * めまいや顔のほてりがある
- * 立ちくらみがある
- 汗のかきかたがおかしい
- * 手足がしびれている感じ（力が入りにくい）がある
- * 筋肉痛や筋肉のけいれん（こむら返り）がある
- * ふらふらする。あるいはまっすぐ歩けない
- 呼びかけに反応しない
- 水分補給ができない
- 筋肉のけいれん、こむら返りがある



特に * 印 は、主に自覚症状となります
役員や他の人からはわかりにくい症状です
自分自身でチェックするようにしよう