

熱中症予防行動のポイント

① 暑さを避ける！

❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



▶ 『熱中症警戒アラート※』発表時には、外出をなるべく控える、エアコンを使用するなど、暑さを避けましょう。

※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると、環境省の「熱中症予防情報サイト」で発表されます。



「熱中症予防情報サイト」

② こまめに水分・塩分などを補給する！

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



特に注意したい方々

子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や、からだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。

障がいをお持ちのかたも、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

厚生労働省「熱中症予防のために」リーフレットを加工して作成

救急車の利用などについての問合せ先▶大河原消防署 救急係 ☎ 0224-52-1136

熱中症についての問合せ先▶健康推進課 保健予防係 (1階④番窓口) ☎ 0224-51-8623

『熱中症』を予防して 元気な夏を！

熱中症とは？

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために体から熱が逃げにくく、熱中症になる場合がありますので注意が必要です。

熱中症の症状



熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

❄️ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



❄️ 衣服をゆるめ、からだを冷やす (首の周り、脇の下、足の付け根など)



❄️ 水分・塩分、経口補水液※などを補給 ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、呼びかけに対し返事がおかしいときは、
ためらわずに救急車を呼びましょう！

119番

