

熱中症に気をつけて！

～「新しい生活様式」の中での予防と応急処置～

熱中症とは高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。

熱中症は、屋外だけではなく室内でも発症し、重症になると死に至ることもあります。

マスクの着用や換気など、新しい生活様式を取り入れながら、予防や応急処置についてのポイントを確認しましょう。

こんな日、こんな人は要注意

3密（密集・密接・密閉）を避けつつ、周囲の方の目配り声かけをお願いします。

こんな日

- 気温が28度以上
- 湿度が70%以上
- 風のない日
- 熱帯夜の翌日
- 暑くなりはじめの日
- 急に暑くなった日

こんな人

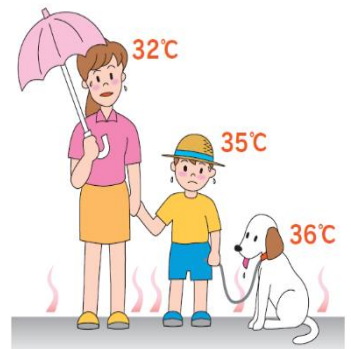
- 高齢者
- 乳幼児
- 持病のある人
- 体調の悪い人
- 暑い場所で作業や運動をしている人

※脱水に要注意

体の水分は3%失われると、汗が出なくなり、体温調節ができなくなります。熱中症のリスクが高まります。

※高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくく、体内の水分量も少ないため、室内でも注意が必要です。

※乳幼児は体温調節機能が未熟なことに加え、地面に近いほど気温が高くなるため、暑くなりやすい環境にいます。また、短時間であっても車内は要注意です。



予防に重要なポイント

飲み物を持ち歩く

（喉が渇く前に、こまめに水分補給）



日光をシャットアウト

（日傘・帽子を使う、日陰を利用）



屋外で十分な距離を確保して、
適宜マスクを外す



距離を十分にとる
（2メートル以上）



天気や気温を事前にチェック

暑い時間帯は避けて外出



換気をするときには、室内の温度に要注意！

カーテン、扇風機やエアコンを上手に使う



新型コロナウイルスの出現に伴い、新しい生活様式での夏を迎えます。
睡眠・食事をしっかりととり、健康管理や暑さに備えた体づくりをしましょう。

あなたの周りの人がもし倒れたら？



チェック1 暑い環境にいた人が体調不良になったら、熱中症を疑う

【代表的な症状】

- めまい・立ちくらみ
- 頭痛・吐き気
- 歩けない
- 筋肉のこむら返り
- 体がだるい
- 意識障害・けいれん
- 手足のしびれ
- 集中力・判断力の低下



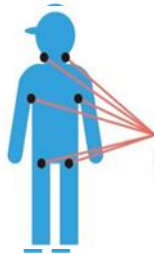
チェック2 意識はあるか？

あり

なし



涼しい場所へ運び、
服をゆるめ、体を冷
やす(首筋、脇の下、
太ももの付け根の
太い血管が効果的)



ここを
冷やします

すぐ119番！を呼ぶ！

- ・救急車を待つ間、涼しい場所へ運び、衣服をゆるめ、体を冷やす
- ・意識がないときは無理に水を飲ませない

チェック3 水は自分で飲めるか？

飲めない

飲める

水分・塩分(冷水・イオン飲料)を補給する
※イオン飲料の飲む場合は糖分の取り過ぎに注意しましょう。

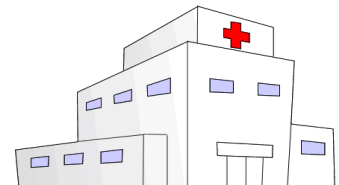
医療機関へ

- ・病院に行くときは、どんな状況で倒れたのか知っている人が付き添う
- ・持病や飲んでいる薬などがあれば伝える

チェック4 症状が改善したか？

改善しない

体調が回復するまで、しばらく安静にし、無理せず帰宅して休む



<熱中症についての情報はこちら>

旭川市 熱中症

ウェブ検索

環境省熱中症予防情報サイト

ウェブ検索