

# 熱中症に注意しましょう！

熱中症は、真夏だけでなく、暑さに慣れていない今の時期にも起こることがあります。  
これからの季節に備えて、熱中症予防のポイントなどをお知らせします。

【詳細】保健指導課 25・6365

## 熱中症予防のポイント

長時間外にいる場合は、日陰などで小まめに休憩

喉が渇く前に小まめに水分補給

外出時は、日傘や帽子を使って日差しをシャットアウト

通気性の良い衣服を着用し、保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やす



室内では、カーテン・扇風機・エアコンを上手に活用



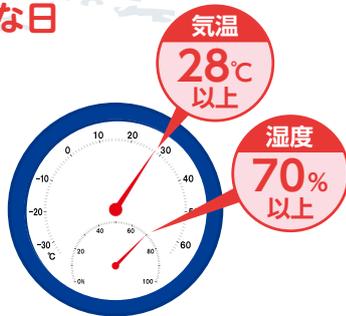
栄養のある食事を心掛け、睡眠を十分に



天気や気温を事前にチェックし、暑い時間帯を避けて外出

## 特に注意が必要な日

- 気温が28℃以上
- 湿度が70%以上
- 風がない
- 熱帯夜の翌日
- 暑くなり始めた
- 急に暑くなった



## 特に注意が必要な方

- 高齢者 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 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
- 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



## 熱中症が疑われる方がいたら

### 熱中症の症状

- 目まい・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 ● 手足のしびれ
- 意識障害・けいれん ● 集中力・判断力の低下

### 対処法

- 涼しい場所へ運ぶ
- 衣服を緩め体を冷やす
- 水分・塩分を補給

自力で水分補給ができない、症状が改善しない場合は

**医療機関を受診**

## 意識がない場合は

すぐ**119**番通報！

救急車を待つ間、涼しい場所へ運び、体を冷やす



## マスク熱中症に注意！

暑い日にマスクを着用すると、顔に熱がこもりやすい、喉の渇きに気付かないなど、熱中症を起こすリスクが高まります。小まめな水分補給、涼しい場所での休憩を増やすなど、感染予防と熱中症対策をしっかりと行いましょう

