

# 熱中症を防ぎましょう！

気温や湿度の高い夏がやってきます。正しい知識を持ち行動することで熱中症を防ぎましょう。【詳細】健康推進課 25・6365

まずは  
予防策

## 日常生活での注意事項

① 暑さを避ける

### 行動の工夫

- 暑い日は行動を控えて休憩をとる
- 屋外では日なたを避け日陰を選んで歩く
- 日なたでは積極的に日傘を使用する

### 衣服の工夫

- ゆったりした衣服にする、襟元を緩めて通気する
- 吸汗・速乾素材のものを着用する

### 住まいの工夫

- (室内で涼しく過ごす工夫)
- エアコンや扇風機を活用する
- 風通しを利用する
- ブラインドやすだれを垂らす

②

### こまめな水分補給

- のどが渇く前に飲む
- たくさん汗をかいたら塩分も補給する
- 起床時、入浴前後に飲む
- 1日あたり1.2リットルを目安に飲む

アルコールはダメ

③

### 急に暑くなる日や継続する暑さに注意

- 暑くなり始める日、急に暑くなる日、熱帯夜の翌日、厳しい暑さが続く日に注意する
- エアコンが使えない場合等は近くのクーリングシェルター（6ページに掲載）を利用する

⑤

### 各人の体力や体調を考慮

- 風邪等で発熱したり、下痢になったりしている場合や、寝不足の状態、二日酔いなどで脱水状態のときは暑いところに行かない
- 特に熱中症のリスクの高い方（高齢者・乳幼児・持病がある・肥満・障害者等）は注意する

④

### 暑さに備えた体づくり

- 本格的な暑さを迎える前に「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を1日約30分継続する（体が暑さに慣れるには数日～2週間が目安）※ただし、暑い時には無理をしない。

⑥

### 集団活動の場ではお互いに注意

- 個人の体力や体調に合わせたペースを守らせ無理をさせない
- こまめな休憩をとり
- 一人あたりの活動時間を短くする
- 集団活動のスケジュールを工夫する

## 熱中症は

高温・多湿な環境に長時間いることで、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。屋外だけでなく室内にいるときでも発症し、場合によっては死に至ることもあります。

## 動画で紹介！



動画ではさらに詳しく！

知って  
対策

## ミつける健幸講座

皆さんがお集まりの機会に「熱中症にならないコツ」をお伝えしています。詳細は市HPに掲載しています。



市HP

涼み  
どころ

## クーリングシェルターのご利用を！

暑さをしのぐ場所としてクーリングシェルター※1を指定しています（スーパーや郵便局等。一覧は右の二次元コードをご覧ください）。

利用可能期間 6/1～9/30※2

※1 過度に冷房を稼働させる施設ではありません。

※2 一部施設は7/1から

【詳細】環境総務課 25・5350



クーリング  
シェルター  
一覧

なって  
しまったら

## 熱中症を疑うときの応急処置

もし、あなたの周りの人が熱中症かもしれないと思ったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。

最初の処置が肝心です。

### ① 熱中症を疑う症状がありますか？

はい 症状  
めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

### ② 呼びかけに応えますか？

はい 涼しい場所へ避難し服を緩め体を冷やす

### ③ 水分を自力で摂取できますか？

はい 水分・塩分を補給させる

### ④ 症状がよくなりましたか？

はい そのまま安静にして十分に休憩をとり、回復したら帰宅させる

### 救急車を呼ぶ

呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

### 救急車を待つ間

涼しい場所へ避難し、服を緩め体を冷やす

氷のう等があれば、首、脇の下、太腿のつけ根を集中的に冷やす



### 速やかに医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝える

ここに  
注目！

## 「熱中症（特別）警戒アラート」をチェック

熱中症（特別）警戒アラートは、危険な暑さへの気付きを促し、熱中症への警戒を呼びかけるもので、国から前日夕方または当日早朝に発表されます。その後、市SNSでも発信するほか、インターネット、テレビ、ラジオでも発信されますのでご確認ください。また、アラートが発表されていなくても暑さ指数（WBGT）を意識して、右下表のとおり注意して行動しましょう。

### 暑さ指数（WBGT）とは

熱中症に関連する、気温、湿度、日射、輻射、風の要素をもとに算出する指標



こちらにも熱中症に関する情報を掲載

### 情報配信をチェックしよう

環境省のLINEやメール配信サービスでタイムリーに知ることができますのでぜひ活用しましょう。



環境省熱中症予防情報サイト

- 熱中症警戒アラート等メール配信サービス
- 暑さ指数（WBGT）メール配信サービス
- LINEアプリを活用した情報配信

### アラートが発表された時は

- 外出はできるだけ控える
- 外での運動は原則中止・延期にする
- 普段以上に上記「日常生活での注意事項（④を除く）」の熱中症予防行動をとる
- 熱中症のリスクが高い方（高齢者等）に声をかける

| 33以上<br>熱中症警戒アラート発表 |         | 35以上<br>熱中症特別警戒アラート発表                                 |  |
|---------------------|---------|-------------------------------------------------------|--|
| 暑さ指数（WBGT）          |         | 注意事項                                                  |  |
| 危険                  | 31以上    | 運動は原則中止。高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する |  |
| 嚴重警戒                | 28～31※1 | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する                             |  |
| 警戒                  | 25～28※2 | 運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる                          |  |
| 注意                  | 25未満    | 一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある                    |  |

※1 28以上31未満 ※2 25以上28未満

【参考・引用】「熱中症環境保健マニュアル2022」（環境省）、「日常生活における熱中症予防指針 Ver4」（日本生気象学会）