

みんなで早めの予防 熱中症に注意しましょう

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かなくなることなどによって、体内に熱がこもった状態のことです。

熱中症は、誰でもなる可能性があり、屋外だけでなく室内で静かに過ごしていても発症します。熱中症をよく知り、正しく対策して、厳しい暑さに備えましょう。

☎健康課健康係 (☎042-321-1240)



熱中症予防のポイント

こまめな水分・塩分補給

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給しましょう。



いろいろな工夫で暑さを避けよう

室内では

- ▷ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▷ ブラインドやカーテンを活用し、直射日光を避ける



からだの蓄熱を避ける

- ▷ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▷ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



屋外では

- ▷ 日傘や帽子の着用
- ▷ 日陰の利用、こまめに休憩
- ▷ 気温や湿度の高い日は、日中の外出をできるだけ控える



主な症状

軽度の症状

めまい、失神、神経痛、筋肉の硬直、大量の発汗

中度の症状

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感

重度の症状

意識障害、けいれん、高体温

熱中症の応急処置

熱中症になったときは、適切な処置をすることが大切です。

熱中症（めまい、頭痛、吐き気、けいれんなど）が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

風通しの良い日陰や、冷房が効いている室内等に移動させましょう。

体を冷やす

衣服を緩め、体を冷やす。（首の回り、わきの下、足の付け根など）

水分・塩分の補給

水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給する。



※自力で水分を摂取できない、意識がない場合は、**ためらわず救急車（119番）を呼びましょう**



涼み処、警戒アラート等については8面に掲載しています