

熱中症対策 暑い夏 を 乗りこえよう!

をして

熱中症は、暑い環境で体温の調節ができなくなっている状態です。目まいや吐き気、頭痛、失神などさまざまな症状が現れます。最悪の場合、命を落とす可能性もある重篤な病気ですが、適切に対策をすれば防ぐことができます。

日中の屋外で発生すると思われがちですが、室内や夜間でも多く発生しています。

身の回りに**自力で水が飲めない人**や**呼びかけへの反応がおかしい人**がいたら、すぐに救急車を呼びましょう！

対策のポイント

「熱中症警戒アラート」の発表時は予防対策を行いましょう。

① のどが渇く前にこまめに水分と塩分補給をしましょう



1日あたり1.2リットル
(コップ約6杯分)が目安です。

1時間ごとにコップ1杯。
入浴前後や起床後の補給も
心掛けましょう。

※かかりつけ医から水分や塩分の摂取量の指示がある場合は、そちらに従ってください。

② エアコンを適切に使用しましょう

昼夜を問わず、エアコン
などを使用して、温度調
節をしましょう。



温湿度計で室温をこまめに
チェックし、エアコン
使用時の室温28度を目安
に調節しましょう。

③ バランスの良い食事と十分な睡眠を取りましょう



暑さに負けない体を作
りましょう。

睡眠不足は体温調節
機能の低下を招くの
で気を付けましょ
う。

④ 外出時は日傘や帽子を着用して日陰でこまめに休憩しましょう



高齢者や子ども、持病がある人は熱中症のリスクが高いため、周りの人は声掛けをお願いします。



エアコンが使用できないときは

- ・日光を遮り、風通しを良くしましょう。
- ・濡れたタオルなどを肌に当て、うちわであおぎましょう。
- ・冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう。
- ・停電時の断水に備え、普段から飲み水を備蓄しましょう。



問 健康推進課 ☎53-3623