

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

あなたはできている？ 熱中症予防をチェック

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温度を測っている
- 暑い時は無理をしない



保冷剤などの活用



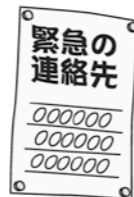
- 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



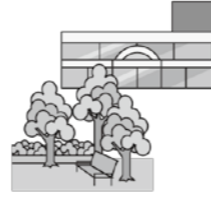
- 部屋の風通しを良くしている



- 緊急時・困った時の連絡先を確認している



- 涼しい場所・施設を利用する



環境省「熱中症～思い当たることはありませんか?」より

もしも、熱中症になったときは……

①意識がある、反応が正常な時

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、体を冷やす

水分・塩分を補給する

②意識がない、反応がおかしい時

119番通報

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、体を冷やす

医療機関に搬送する

ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう。



●問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班（西合志庁舎） ☎242-1183



熱中症を予防して 元気な夏を過ごしましょう

熱中症とは

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなり、めまい、からだのだるい、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状をおこす病気です。

自宅での熱中症に注意

熱中症は炎天下の屋外で起こるというイメージがありますが、最近は室内での発生が増えています。つまり、自宅でも熱中症予防に注意することが大切です。

一人一人が熱中症の正しい知識を持ち、自分の体調の変化に気付くとともに、周囲にも呼びかけあって予防しましょう。

熱中症の症状

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗が止まらない



中

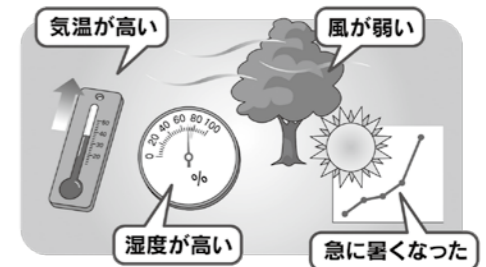
頭痛
吐き気
体がだるい（倦怠感）
虚脱感

重

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない



こんな日は熱中症に注意



急に気温が高くなった日や、活動の初日は要注意。人間は、暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手くできません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動をした日には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなります。

環境省「熱中症～ご存知ですか? 予防・対処法」より

こんな人は特に要注意

高齢者

・熱中症のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です
・高齢者は、暑さを感じにくくなるため、室内でも熱中症に気を付けましょう

- のどが渇いていなくても、水分補給をしましょう
- こまめに部屋の温度を測りましょう

子ども

・子どもは体温調節機能が十分発達していません
・晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、大人以上に暑い環境にいます

