

# 熱中症に気を付けて！

熱中症を**予防**するために、

- ① 暑さを避ける
  - ② こまめな水分補給
  - ③ 暑さに備えた行動
- が大切です。

## 暑さを避けよう！

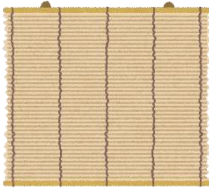
エアコンで温度をこまめに調節  
(場合により扇風機も併用)



保冷剤、冷たいタオルなどで  
からだを冷やす



遮光カーテン、すだれ等を活用



外出時は日傘や帽子を着用



## こまめに水分補給しよう！

のどが渴いていなくても、  
こまめに水分補給

たくさん汗をかいたときは、  
塩分も補給



1日あたり  
最低でも1. 2Lを目安に

## 暑さに備えよう！

バランスのとれた栄養・睡眠・  
適度な運動で健康管理



急に暑くなる日や暑さ指数を  
チェック！





# こんな症状があれば要注意！



軽症

- めまいがする
- 立ちくらみがする
- 筋肉痛や、筋肉の硬直がある
- 汗が大量に出て止まらない

応急処置（※）で  
症状が落ち着かない  
場合は、医療機関へ



中等症

- 頭痛や吐き気がする
- 体がだるい(倦怠感がある)



速やかに  
医療機関へ



重症

- まっすぐに歩けない、走れない
- 体が熱い
- けいれんがある
- 意識がもうろうとしている、意識がない



救急車  
要請



※参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」



## 熱中症の“応急処置”（※）

- エアコンが効いている室内や木陰などの涼しい場所に避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす  
首やわきの下、股関節などの太い血管を冷やしましょう
- 塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液を補給



## 「熱中症警戒アラート」が発表されたら

- 急な用事以外はできるだけ外出を控えましょう
- 屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止・延期

「熱中症警戒アラート」は、特に暑くなると予測された日の当日や前日に、環境省と気象庁が注意を呼びかける情報です。



熱中症予防情報サイト

CHECK★



お問い合わせ：守山市すこやか生活課 感染症対策係  
電話（598）5711 FAX（582）1138

<参考>  
環境省・厚生労働省ホームページ