

あれ?ちょっと変かも...

## その症状、熱中症かもしれません!



## 熱中症かもしれない!?と思ったときは...

- ✓ 涼しい場所へ移動しましょう
- ✓ 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- ✓ 塩分や水分を補給しましょう



# 119

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわず救急車を呼びましょう!

## 熱中症を防ぐためには、まわりからの声かけも必要です

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し、子どもは体温調節機能が十分に発達していません。障がいのある方は、自らの症状を訴えられない場合があるため、特に配慮が必要です。日頃からまわりの方への呼びかけを行い、みんなで熱中症を防ぎましょう!

●問合せ：すこやか支援課 健康増進係 Tel) 69-2168 Fax) 63-4085



## 熱中症対策

# 危険な暑さにご注意を

### 今年から熱中症特別警戒アラートの運用が始まりました

## 熱中症特別警戒アラートとは?

広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、**人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合に発表される情報**のことです。

危険な暑さから自分の身を守るだけでなく、周りの人の命を守るための行動も大切になります。

暑さ指数 (WBGT) <sup>*</sup>	発表時間	運用期間
35以上	前日14時頃	4月24日 ～ 10月23日

\*気温・湿度・輻射熱<sup>ふく</sup>の3つを取り入れた温度の指標のこと

暑さ指数 (WBGT)		対策
危険	31以上	高齢者は安静にしているでも発症リスクが高いので、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
	35以上 熱中症特別警戒アラート	
	33以上 熱中症警戒アラート	
嚴重警戒	28～31	外出する際は、炎天下を避けて、室内では室温の上昇に気を付ける。
警戒	25～28	運動や激しい作業をする場合は、定期的に十分な休息を取り入れる。
注意	25未満	激しい運動や重労働時は発症リスクが上がるため注意する。

日常生活における暑さ指数と対策



[詳しくはこちら](#)



環境省熱中症予防情報サイト

## 熱中症にならないために!

### いますぐにできる予防ポイント

#### 1 水分・塩分をとる

のどがかわいてなくても、水分をこまめにとりましょう! スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズに行えます。



#### 2 規則正しい生活をする

寝不足や偏食は、熱中症にかかりやすくなります。寝具などを工夫するなど睡眠環境を整え、バランスのとれた食事を心がけましょう!



#### 3 暑さ予防グッズを使う

帽子や日傘で直射日光を避け、冷却スカーフなどの冷却グッズを使いましょう!



#### 4 暑さに慣れる

暑さに慣れると熱中症になりにくくなります。ウォーキングやストレッチ、湯船にお湯をはって入浴するなど、日頃から無理のない範囲で汗をかく習慣をつけましょう!

