

今年も暑い夏がやってくる

熱中症は予防が大事！

「3密」を避けて 十分な対策を



▷問い合わせ 健康づくり係
(☎223局3533)

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。一人ひとりが正しい知識を持ち周囲の人にも気を配り、みんなで防いでいきましょう！

熱中症予防のポイント

1 こまめな水分、塩分補給

- のどが渇く前に水分補給する
- たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで塩分も補給する
- 屋内でも水分補給する



2 暑さを避ける

- 積極的にエアコンなど空調設備を利用する
- 通気性が良く吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 日傘や帽子を使用する
- 日陰を選んで歩く
- 適宜休憩する。無理をしない



熱中症になりやすい時期と場所

梅雨明け後、気温が30度以上の高温になる夏がやってくると、熱中症による救急搬送人数が急激に増加し、そのピークは7月～8月まで続きます。

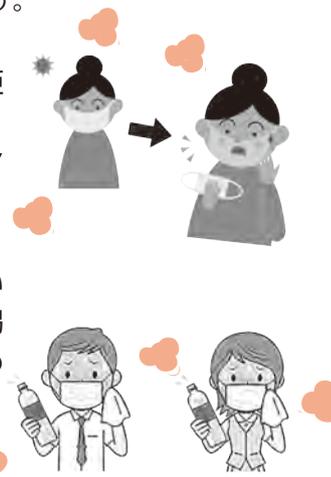
熱中症発生場所は全体の4割が住宅内、次いで3割が道路などの屋外です。外にいるときだけではなく、室内にいるときも注意が必要です。



コロナ禍での注意

新しい生活様式ではマスク着用が常となっていますが、マスク着用により熱中症のリスクが高まります。ウイルス感染対策を行いながら、次のことを心がけましょう。

- 屋外で人との十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合はマスクをはずす
- マスク着用時は激しい運動を避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする



熱中症の症状

軽症

- めまい
- 立ちくらみ



- 足がつる
- 手足のしびれ
- ふいてもふいても汗が出てくる



- 頭痛
- 吐き気



- 体がだるい
- 体に力が入らない



- 呼びかけても反応が悪い
- 体温が高い
- ろれつがまわらない
- けいれん
- まっすぐ歩けない
- 意識がない



重症



高齢者と乳幼児は要注意

【高齢者】

- 熱中症患者の約半数は65歳以上

そうかしら？

今日は暑いね！



- 身体機能の低下で暑さやのどの渇きを感じにくい

- ★のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする



- ★一日をとおしてエアコンなど、空調設備を積極的に使用する

【乳幼児】

- 汗腺が未発達で体温調節がうまくできない

- 身長が低いと地面からの距離が近くなり熱中症にかかりやすくなる



- ★周りの大人が顔色や汗のかき方をよく見る

- ★水分補給の習慣化や衣類の選び方を教えていく



- ★日頃から外遊びをさせるなど暑さに慣れさせる

それでも改善しない、自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう



熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ移動

- エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰などに避難させる



体を冷やす

- 衣服をゆるめ、体を冷やす（特に首の回り・脇の下・足の付け根など）

水分補給

- 水分や塩分・経口補水液などを補給する

