

熱中症を予防しましょう！

「熱中症」とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。屋外だけでなく、屋内でも発生する危険があります。熱中症について、正しい知識を身に付け、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

図健康こども課健康づくり班 ☎(82)3400

熱中症予防のポイント



扇風機やエアコンで温度をこまめに調節しましょう

遮光カーテンやすだれを使用しましょう



保冷グッズを活用し体を冷やしましょう



のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう



天気の良い日は日陰を利用し、こまめな休息をとりましょう



通気性のよい衣服を選び、外出時は日傘や帽子を利用しましょう



高齢者や子どもは特に注意が必要です

● 高齢者が熱中症にかかりやすい3つの理由

- ・ 体内の水分が不足しがち
- ・ 暑さに対する感覚機能が低下
- ・ 暑さに対する体温の調節機能が低下

「予防のポイント」

① のどが渇かなくても、こまめに水分・塩分の補給をしましょう。

② 部屋の温度や暑さ指数を確認しましょう。

③ エアコンや扇風機などを使用し、涼しい環境で過ごしましょう。

④ 外出はなるべく短時間にし、暑い時間を避けましょう。
● 子どもが熱中症にかかりやすい3つの理由

- ・ 汗をかく機能が未熟
- ・ 地面からの照り返しの影響を受けやすい
- ・ 自分で予防ができない

「予防のポイント」

① 適切な飲水行動を学習させましょう。

② 気温と体温に合わせて衣服を調節しましょう。

③ 顔色や汗のかきかたを観察しましょう。

④ 十分な睡眠、栄養バランスのよい食事や適度な運動で、暑さに負けない体づくりをしましょう。

熱中症警戒アラートを ご確認ください

熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測される場合に、危険な暑さへの注意喚起、熱中症予防行動を促すための情報です。さらに一段階上の熱中症特別警戒アラートが発表された場合は、普段と同じ対応では不十分な可能性がありますので、命を守る行動をとりましょう。

「警戒アラート発表時の予防行動」

- ・ エアコンなどを適切に使用しましょう。
- ・ こまめな休憩や水分・塩分補給をしましょう。
- ・ 高齢者など熱中症リスクの