

熱中症を予防しましょう

熱中症とは

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、立ちくらみ、頭痛、吐き気、ひどいときには、けいれんや意識をなくすなど、さまざまな障害をおこす症状のことをいいます。最悪の場合は、死に至ることがあります。

今年も、昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」と両立させた熱中症予防対策の強化が重要となります。

熱中症は、正しい知識で適切に対応すれば未然に防ぐことができます。また、熱中症になってしまっても、応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減することもできます。本格的な夏が始まりました。皆さん一人ひとりが熱中症の予防にご協力をお願いします。

室内では

エアコン使用中でも こまめに換気をしましょう

環境省・厚生労働省 『熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!』を参考に作成

エアコンを止める必要はありません

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



「熱中症警戒アラート」が 全国の都道府県ごとに発表されています

出典：環境省 『熱中症警戒アラート』

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い**暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用するなどの、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

「熱中症警戒アラート」は、環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。



環境省LINE公式
アカウントQRコード



熱中症にならないために心がけること

熱中症になるのを防ぐために、次の項目を心がけましょう 出典：総務省消防庁

エアコン、扇風機を使おう

部屋の温度をこまめに確認しよう!

どがかわいてなくても水分補給を!

涼しい服装をしよう

帽子などで日よけ対策を!

無理をせず適度な休憩を!

バランスのよい食事で体調をととのえよう

暑さに負けない体力をつけよう

熱中症の応急処置

落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

環境省 『熱中症環境保全マニュアル2018』を参考に作成

Check 1 熱中症を疑う次の症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

はい

Check 2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

Check 3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

Check 4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ



応急処置

・救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう
・呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

・氷のうなどがあれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう

いいえ

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

熱中症予防 × コロナ感染防止

マスク着用により、
熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



※屋外で十分な距離がある時はマスクをはずしましょう。

環境省・厚生労働省 『熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!』を参考に作成