

熱中症にならないために心がけること

暑さを避ける!

❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



⚠️ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



暑さの感じかたは、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気を付けましょう。

室内でも熱中症予防しましょう

暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子どもは特に注意が必要です

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者と言われています。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能、暑さに対する体の調整機能が低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調整機能が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

熱中症を予防しましょう!

「熱中症」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を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症する可能性があり、めまいや頭痛などの症状が表れることや場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、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。

※以下は、厚生労働省の「熱中症予防についてのリーフレット」から抜粋しています。

熱中症の症状



⚠️ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

❄️ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難

❄️ 衣服をゆるめ、からだを冷やす (首の周り、脇の下、足の付け根など)

❄️ 水分・塩分、経口補水液※などを補給 ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



📢 チェック! 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!



厚生労働省は、熱中症予防のための情報・資料サイトを公開していますので、ご確認ください。



厚生労働省ホームページ