


～適切に予防すれば、防ぐことができます～

熱中症に注意しましょう！

熱中症の発生は、7月～8月に多くなるように思いますが、湿度が急に上がる梅雨の時期や急に暑くなる日、屋内、屋外問わず発生し、症状が重くなると生命の危機が及びます。適切な予防方法を知っていれば防ぐことができますので次のことに気を付けましょう。

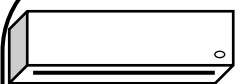
 のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

- 日中は1時間に1回程度、入浴後や起床後は必ず水分補給
- 大量に汗をかいたら少量の塩分を補給



暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子で直射日光を避ける
- 木陰や風通しのよいところで、こまめな休息を心掛ける



エアコンや扇風機を上手に活用しましょう

- エアコンや扇風機で室内温度を調整する
- 日当たりの良い部屋にはすだれや遮光カーテンなどで、直射日光を避けるようにする



暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- 暑くなりはじめの時期から無理のない適度な運動をする
- 睡眠や食事をしっかりと、暑さに負けない体づくりをする
- 体調の悪い日は無理をせず、ゆっくり休む



～熱中症患者のおよそ半数が高齢者です～

高齢者の方は暑さやのどの渇きを感じにくく、体内に蓄える水分量も少なくなるため熱中症になりやすいです。上記のことに気を付け、暑さを乗り越えましょう。

もしも…に備えて熱中症の応急処置を知っておきましょう

重症度	症 状	対 処 法
軽 症	<ul style="list-style-type: none"> • 手足がしびれる • めまい、立ちくらみがある • 筋肉のこむら返りがある • 気分が悪い、ボーっとする 	涼しい場所へ移動 水分・塩分を補給 よくならないければ 病院へ
中等症	<ul style="list-style-type: none"> • 頭ががんがんする  • 吐き気がする、吐く • からだがだるい • 意識が何となくおかしい 	涼しい場所へ移動 水分・塩分を補給 衣服をゆるめる からだを冷やす よくならないければ 病院へ
重 症	<ul style="list-style-type: none"> • 意識がない • けいれん • 高体温、汗が出ない • あきらかに返事がおかしい • まっすぐに歩けない 	すぐに 救急車を要請 (119に電話)



熱中症は初期対応が大切です。

特に意識がない・反応が鈍いときは、すぐに救急車を呼びましょう。

「熱中症警戒アラート」を活用しましょう

熱中症警戒アラートは、「熱中症にかかる危険性が極めて高いのでいつも以上に、熱中症予防に努めましょう」という熱中症に対する気づきを促すもので、暑くなる日の前日または当日にニュースや天気予報、専用ページで発表されます。

このアラートが発表された日は「危険な暑さを避ける」ことを意識し、水分補給や休息をしっかりとること、エアコンの使用で涼しく過ごすよう心がけましょう。

熱中症警戒アラート
専用ページはこちら
から確認できます→



さらに危険な暑さになった場合、
「**熱中症特別警戒アラート**」が発表
され、町では暑さをしのげる場所(指定
暑熱避難施設)を開設します。詳しくは
こちらから確認できます→

