



熱中症を予防しましょう

熱中症を引き起こす要因

その1 環境

- ・気温が高い・日差しが強い
- ・急に暑くなった日
- ・湿度が高い・閉め切った屋内
- ・熱波の襲来・風が弱い
- ・エアコンのない部屋

その2 からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の人
- ・下痢や夏かせなどでの脱水状態
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良
- ・低栄養状態

その3 行動

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

熱中症を予防するには

- ・涼しい服装
- ・日陰を利用
- ・日傘、帽子を使用
- ・水分、塩分を補給

水分を
こまめにとる



暑いときには
無理をしない



無理をせず徐々に
からだを暑さに
慣らしましょう

室内でも温度を
測りましょう

体調の悪い時は
注意しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

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
避難させる



からだを冷やす

衣服をゆるめ、
からだを冷やす
(特に、首の周り、脇の下、
足の付け根など)



水分補給

経口補水液などを補給する

※経口補水液を一度に大
量に飲むと、ナトリウム
の過剰摂取となる可能性
もあります。腎臓、心臓な
どの疾患の治療中で、医
師に水分摂取について指
示されている場合は、指
示に従ってください。



呼びかけに応答がない場合は、救急車を呼びます。また、応急処置をしても症状が改善されない場合は、
本人が倒れた時の状況を知っている人が付き添って医療機関を受診しましょう。

熱中症に関する情報は、環境省 熱中症予防情報サイトをご覧ください。

(問い合わせ) 成人保健推進室／☎0561-56-0758



Catalog Pocket いつでもどこでも気軽に読める!



10言語対応配信中!



町長を呼ぼう!



町長と
語ろう会

