



熱中症を防ぎましょう

それぞれの場所に応じた熱中症予防行動のポイント

室内
では



- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認

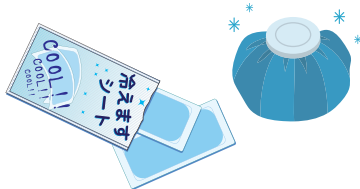
屋外
では



- 日傘や帽子を着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ避ける

からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす



こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう



熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者への目配りや声かけをしましょう。



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

衣服を緩め、体を冷やす(特に首の周り、脇の下、足の付け根など)



水分補給

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう!