

今できる！熱中症対策はコレ！



4月～6月

暑熱順化

日常生活の中で、運動や入浴をすることで汗をかき、からだを暑さに慣れさせること

ウォーキング
【目安:30分/週5回】



サイクリング
【目安:30分/週3回】



入浴(湯船に浸かる)
【目安:2日に1回】



日傘や帽子、冷却タオルなどの暑さ対策グッズも準備しておこう！



6月～10月

水分補給・避暑・からだづくり

こまめな水分補給で、
脱水を予防しよう！



1日
1.2L

- ・のどの渇きを感じていなくてもこまめに飲む
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

暑さを避けよう！

- ・エアコンなどで温度を調節
- ・外出時は日傘や帽子を使う
- ・通気性のよい衣服を着る
- ・保冷剤や氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす



暑さに負けないからだをつくろう！

- ・日ごろから十分な休息と睡眠をとる
- ・バランスのよい食事をとる



津市公式ウェブサイト
健康づくりお役立ち情報
「感染症・熱中症」



外出時はもちろん、室内でも油断は禁物だよ！
子どもやお年寄り、障害のある方は特に注意して、
みんなで声をかけあって、熱中症を予防しよな！

「熱中症警戒アラート」発表時は、特に注意を！

熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートは、特に熱中症の危険が高いと予測されたときに環境省と気象庁が注意をよびかける情報です。アラート発表時は、より積極的な熱中症対策が必要ですよ。

環境省「熱中症予防情報サイト」▶



熱中症の症状

【重症度Ⅰ】

- ・手足のしびれ
- ・めまい、立ちくらみ
- ・筋肉のこむらがえり
- ・意識ははっきりしている



【重症度Ⅱ】

- ・吐き気がする、吐く
- ・頭がががする(頭痛)
- ・からだがだるい
- ・意識が何となくおかしい



【重症度Ⅲ】

- ・体温が高い
- ・呼びかけへの返事がおかしい
- ・からだがひきつる(けいれん)
- ・意識がない



熱中症かも？と思ったら、まず応急処置を！

重症になると死に至ることもあります

① 涼しい場所へ移動する

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移動しましょう。



② 衣服をゆるめ、からだを冷やす

衣服をゆるめましょう。
保冷材等で首の周りやわきの下、足のつけ根を冷やしましょう。からだに水をかけ、うちわであおぐことも効果的です。



③ 水分や塩分を補給する

自分で飲めそうなら、摂取を促しましょう。
嘔吐の症状が出ていたり、意識がない場合は、無理やり水分を飲ませることはやめましょう。



呼びかけへの反応が悪い、意識がない場合等は、**救急車(119)**を呼びましょう！



応急処置をしても症状が改善しない場合は、**医療機関を受診**するようにしましょう。



三重県救急医療情報センター
コールセンター

☎ 059-229-1199



24時間年中無休
受診可能な医療機関をご案内します

医療ネットみえ

判断に迷ったら相談を！

津市救急・健康相談ダイヤル24

☎ 0120-840-299

24時間年中無休、通話料・相談料無料
医師・看護師などの専門スタッフが相談に応じます