

この夏を健康に過ごすために



熱中症を予防しよう



1日あたり
1.2L



(コップ約6杯分)

汗をかいたら
塩分も



のどが渇く前に
こまめに水分補給

遮光カーテンや
すだれを活用

エアコンや
扇風機を使用

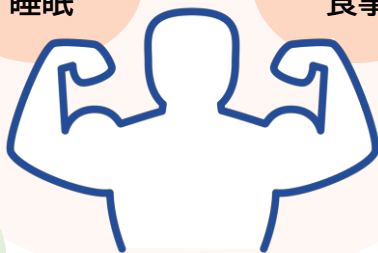


室温は28℃を
目安に

室内を涼しく

十分な休息と
睡眠

バランスのよい
食事



暑さに負けない
からだづくり

通気性のよい
ゆったりした衣服

吸汗・速乾
素材



黒色系の素材を
避ける

衣服を工夫

帽子や
日傘を活用



帽子は時々
はずして、
汗を蒸発させる



アイテムを活用

子どもや高齢者は特に注意が必要です

子ども

【特徴】

- ・体温調整機能が未発達
- ・地面からの照り返しの影響を受けやすい
- ・自分では予防策がとれない

【対策】

- ・顔色や汗のかき方を観察する
- ・環境に適した衣服を選ぶ
- ・車内に子どもを置き去りにしない



高齢者

【特徴】

- ・温度に対する感覚が弱くなる
- ・暑さに対する調整機能が低下

【対策】

- ・のどが渇いていなくても水分補給する
- ・温度や湿度を確認する
- ・家族や周りにいる人たちで、積極的に声をかける

熱中症患者の
約半数が65歳以上



みんなで声をかけあって、熱中症対策に取り組もう



それ、熱中症の症状かも・・・

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

からだのだるい(倦怠感)
頭ががんがんする(頭痛)
吐き気、嘔吐
意識が何となくおかしい



重症度Ⅲ

からだが熱い
からだがひきつる(けいれん)
まっすぐ歩けない・走れない
呼びかけに対し返事がおかしい
意識がない



応急処置

☑ チェック① 呼びかけに応えますか？

はい → 涼しい場所へ避難し、
衣服をゆるめからだを冷やす

いいえ → 救急車を呼ぶ



☑ チェック② 自分で水分を摂取できますか？

はい → 水分・塩分を補給する



いいえ

救急車が到着するまでの間、
涼しい場所へ避難させましょう。
衣服をゆるめ保冷剤等で、
首・わきの下・太もものつけ根を
冷やします。



☑ チェック③ 症状は落ち着きましたか？

はい → 安静にして十分に休息をとる

いいえ → すみやかに医療機関を受診する

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

熱中症予防に関する情報はここから確認 →



熱中症予防情報サイト

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートが
発表されたときは、
普段以上に気をつけましょう