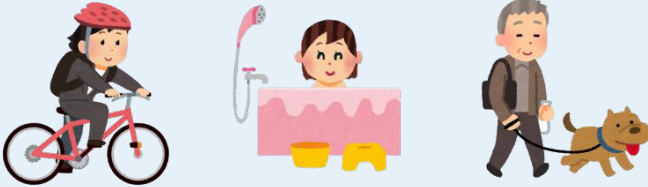




熱中症対策スケジュール



1月 2月 3月	▼ 特に注意が必要な時期 からだ暑さに慣れていない時期は特に注意が必要です！	▼ 必要な対策 本格的な夏が来る前に！ 「暑熱順化」 暑くなる前から運動や入浴などで汗をかき、からだを暑さに慣れさせよう  自転車通勤・通学 入浴 ウォーキング・散歩 日傘や帽子等の暑さ対策グッズも準備しておこう！
4月	5月の暑い日 	
5月		
6月	梅雨・梅雨明けの頃 	
7月		
8月	夏の盛り 	脱水を予防しよう！ 水分摂取は1日1.2L 500mLのペットボトル約2本半！ のどが渇いていなくてもこまめに補給 大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに 
9月		体温の上昇を抑えよう！ 積極的にエアコン・扇風機を使用する 通気性のよい衣服を着用する  室温は28℃を目安に 
10月		暑さに負けないからだをつくろう！ 十分な休息と睡眠をとる バランスのよい食事をとる 
11月 12月		

見逃さないで！熱中症警戒アラート

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呼びかける情報です。アラートが発表されたときは、より積極的な熱中症対策が必要です。

環境省「熱中症予防情報サイト」➡



その症状、熱中症かも？！

重症になると死に至ることもあります

重症度Ⅰ



- 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
- 意識がはっきりしている

重症度Ⅱ



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

重症度Ⅲ

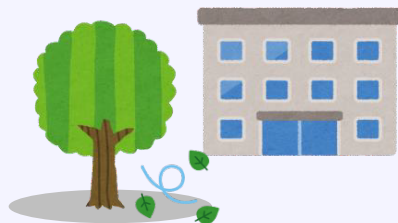


- 体温が高い
- 呼びかけへの返事がおかしい
- からだがひきつる（けいれん）
- 意識がない

応急処置で大切な3つのポイント

1 涼しい場所へ移動する

涼しい室内へ移動しましょう。
近くにない場合は、風通しのよい日陰へ移動しましょう。



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脇の下、足の付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 塩分や水分を補給する

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。



重要！

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

津市ホームページ
お役立ち情報
「感染症・熱中症」



判断に迷ったら相談を

三重県救急医療情報センター

コール
センター



059-229-1199



受診可能な医療機関をご案内します
（24時間年中無休）

医療ネットみえ

津市救急・健康相談ダイヤル24



0120-840-299

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