



熱中症予防・対策

熱中症を防ぎましょう

熱中症を防ぐには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です！

暑さを避ける、身を守る

～室内では～

- ・扇風機やエアコンで温度調節。
- ・室温をこまめに確認。
- ・遮光カーテン、打ち水をしよう。



～室外では～

- ・日傘や帽子の着用。
- ・日陰の利用、こまめな休憩。
- ・日中の外出はなるべく控える。



～体の蓄熱をさけるために～

- ・通気性の良い、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、からだを冷やす。



こまめに水分を補給しよう

室内、室外関係なく、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分スポーツドリンクなどを補給しよう

特に注意したい方々

- ・子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要がある。
- ・熱中症患者のおおよそ半数は高齢者で、厚さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので注意が必要である。

～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、涼しい場所に避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首周り、関節等）

水分補給

水分、スポーツドリンクなど補給する

**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！！！！**