

熱中症に備えましょう！

～暑い夏を元気に過ごすために～

- **熱中症は**しっかり対策をとることで**予防**できます。
- もしなってしまうても、**早めの対応**で**悪化を防ぐ**ことができます。
適切な応急処置により**命を救う**ことができます。
- 熱中症予防の**正しい知識**をもち、自分の**体調の変化に気をつける**とともに**周囲の人**にも気を配り、**予防を呼びかけ**あいましょう。

熱中症のサイン

- めまい・失神 ●筋肉痛・筋肉の硬直 ●大量の発汗・高体温
- 頭痛・気分の不快感・倦怠感・嘔吐 ●意識障害・けいれん・手足の運動障害

意識がない場合の対応

意識もうろう、呼びかけに反応しない⇒**すぐに救急車**を呼び医療機関へ！

意識がある場合の対応

- ◎ **涼しい場所**へ避難 ◎ **衣服をゆるめ、体を冷やす** ◎ **水分・塩分**の補給

熱中症予防対策は「水分補給」と「暑さを避ける」！

1. こまめに**水分・塩分補給**…喉が渴いたと感じた時はもちろん、
汗をかく前や 就寝前にも補給を。
2. **熱中症予防情報**をチェック、居室に**温湿度計**を置く（気温28℃以上、湿度70%超は注意）
天気予報や環境省熱中症予防情報サイト(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)をチェックして、
お住まいの地域の**今日の「暑さ指数」**を把握しましょう。
（「暑さ指数」の無料メール配信サービスもあります。詳細は上記サイトでご確認ください）
3. なりやすい人と環境を知る
 - ・ **なりやすい方**…体温調節がうまく出来ない方。喉の渴きを感じにくい・訴えられない方。
ご高齢の方、乳幼児、肥満の方、暑さに慣れていない方、体調不良の方
 - ・ **なりやすい環境**…炎天下だけでなく、高温多湿で風が入らない環境も。
屋外、運動場、体育館、家庭の風呂場、ビルやマンションの最上階 等
4. **衣類**の工夫
風通しの良い服(木綿のTシャツ等)、日傘・帽子で直射日光対策、冷却グッズの活用
5. **住まい**の工夫
ひよけ・風通し…すだれやブラインド等を活用、窓を2か所以上開けて風の通り道を確認
快適温度…設定温度に注意しながらエアコン・扇風機・うちわなどで快適温度の維持
☆ **熱中症は室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。寝室の温湿度にもご注意ください！**

