



熱中症にご注意

「熱中症」とは、高温多湿等の環境下において、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスや調節機能のバランスが崩れるなどして、おきる症状の総称です。

熱中症は、屋外や日中だけでなく、屋内や夜間を問わず発生し、状況によってはとても重く危険な症状になるほか、最悪の場合は生命にかかわる可能性もあり、注意が必要です。



©袋井市

※ 暑さに注意



・エアコンや扇風機を利用し、部屋の温度が 28 度を超えないように調節しましょう。

※ 冷房の設定温度を 28℃にしても、室内が必ずしも 28℃になるとは限りません。そのような場合は扇風機を併用して冷気を循環させたり、設定温度を下げるようにしましょう。

・暑い時間帯、暑い日は自宅で過ごす等、無理をしないようにしましょう

・締め付けの少ない涼しい服装を心掛けましょう。

※ 暑さに備えた体づくり



・暑くなり始めの時期から適度に運動をし、体が暑さに慣れるようにしましょう。

・水分補給を忘れずに、無理のない範囲で体づくりを行いましょう。

※ 水分補給



・のどが渴いたら、必ず水分補給をしましょう。

・のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

・たくさん汗をかいたときには、塩分もあわせてとりましょう。

※ 健康管理

・日ごろから体温を測定するなど、健康をチェックしましょう。

・体調が悪いと感じたときは、無理をせず自宅で静養するなど、休みましょう。

袋井市のホームページでも熱中症に関する情報を掲載しています。



袋井市ホームページ

袋井市 熱中症



熱中症警戒アラートを活用しましょう！

環境省では、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された日について、「熱中症警戒アラート」を発表しています。また、広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、人の健康に重大な被害が生じるおそれがある場合は、「熱中症特別警戒アラート」を発表します。熱中症警戒アラート等の発表状況については、ニュースや天気予報で知ることができるほか、環境省のサイトで最新の状況を確認することができます。

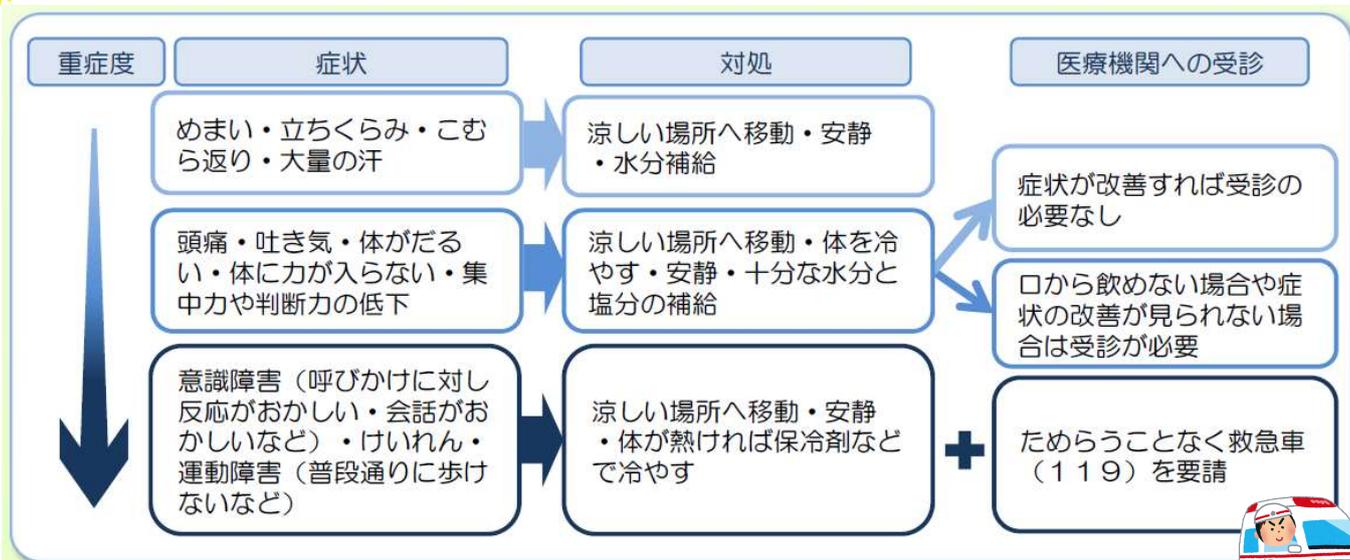


熱中症警戒アラート等のメール配信サービスや、環境省公式アカウントによる LINE 通知などもあります！活用しましょう！



環境省ホームページ 熱中症予防情報サイト
(熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラート)

熱中症の症状と対処方法



熱中症の応急手当

- ★涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる
- ★エアコンをつけ、扇風機・うちわなどで体を冷やす

こんな症状があったらすぐに119番

- ★口から水分が飲めない
- ★呼び掛けに応じない
- ★会話がおかしい（意識障害）
- ★けいれん、普段どおりに歩けない（運動障害）



子ども・高齢者は要注意！

子どもの注意ポイント

- ★地面の照り返しによる影響を受けやすい
- ★汗腺が未熟



- ・保護者は、お子さんの様子を十分に観察しましょう。
- ・遊びの最中は、こまめに水分補給、休憩をしましょう。
- ・外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに
- ・日ごろから食事をしっかりととり、運動を通して暑さに負けない体を作りましょう。

高齢者の注意ポイント

- ★汗をかきにくい
- ★暑さを感じにくい



- ・室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ・のどが渇いていなくても、定期的に水分補給をしましょう。
- ・調子が悪いと感じたら、家族や近くの方にそばにいてもらいましょう。