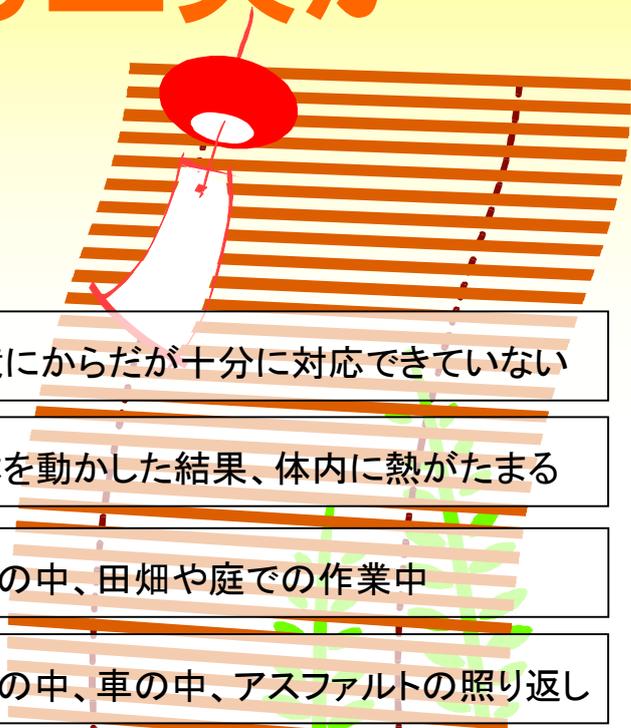


熱中症にご注意ください！

# こまめな水分補給と暑さを避ける工夫が大切です。



こんな時は  
要注意！！

気温が高い。

風が弱い。

湿度が高い。

日差しが強い。

暑い環境にからだが十分に対応できていない

作業や運動で体を動かした結果、体内に熱がたまる

特に高齢者

締め切った部屋の中、田畑や庭での作業中

特にお子様

締め切った部屋の中、車の中、アスファルトの照り返し



今年はいつもの以上に要注意を！

- マスク着用により、顔や口が覆われているため、熱がこもりやすく、喉の渇きを感じにくくなっています。吸い込む空気が温かいため体温も上がりやすいです。
- 外出自粛により例年以上に体が暑さに慣れていません。

## 効果的な対策は…。

### 水分補給

- 水分、経口補水液などの補給を
- のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給を。

### 体調に合わせた取組み

- 高齢者・お子様・障害者はこまめに体温測定を
- 通気性のよい衣類を着用しましょう。
- 保冷剤や氷、冷たいタオルなどによってからだを冷やしましょう。

### 熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機や冷房を使った温度調整を
- 遮光カーテン、すだれなどをうまく使いましょう。

### 外出の際には

- 日傘や帽子をお持ちですか？
- 日陰を利用してください。
- 十分に休息を！



<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/>

広島県 熱中症

検索



無理をして冷房等を使わないでいると、体調を崩すことがあります。

急に暑くなった日は特に注意が必要！

室内にいるときも注意が必要です！

- ◆県内でも熱中症で病院へ救急搬送された方が増えています。  
令和元年5月1日～9月30日で1,587件  
(消防庁調べ)
- ◆令和元年に県内で2の方が熱中症で亡くなっています。(厚生労働省調べ)
- ◆翌日又は当日の最高気温が概ね35℃以上になることが予想される場合には、気象庁から「**高温注意情報**」が発表されます。周りの人にも熱中症への注意を呼びかけましょう。

<http://www.data.jma.go.jp/fcd/yocho/data/kouon/index.html>

◇暑さの感じ方は人によって異なります！  
自分の体調の変化に気をつけましょう。

◇高齢者の方は特に注意が必要です！  
高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しています。  
また、暑さに対する調整機能も低下しています。  
のどの渇きがなくてもこまめに水分を補給しましょう。暑さを感じなくても扇風機や冷房を使って温度調整するようにしましょう。

◇まわりが協力して熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です！  
一人ひとりが周りの人に気を配り、特に高齢者やお子様、障害者、ご病気の方には、協力して注意深く見守るようにしましょう。

◇決して無理な節電はしないようにしましょう！  
気温や湿度が高い日には、適度に扇風機や冷房を使用しましょう。

## 症状と対処

めまい・立ちくらみがする。  
筋肉のこむら返りがある。(痛い)  
汗がとまらない。

●水分・塩分を補給しましょう。

頭ががらがんする。痛い。  
吐き気やおう吐がある。  
体がだるい。

●足を高くして休みましょう。  
●水分・塩分を補給しましょう。  
●自分で水分がとれなかったら直ぐ病院へ！

意識がない。  
体がひきつる。  
呼びかけに対して返事がおかしい。  
まっすぐ歩けない。

●水や氷で首、わきの下、足の付け根などを冷やしましょう。  
●すぐに救急車を呼びましょう。

