

ることができます。 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命す 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。

防ぎましょう。 配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を の体調の変化に気をつけるとともに、 人ひとりが、 熱中症予防の正しい知識をもち、自分 周囲の人にも気を

## 熱中症とは…

)高温多湿な環境下で、体内の水 吐き気や倦怠感などの症状が現 が起こります。 体温調節機能がうまく働かない 筋肉痛や大量の発汗、さらには 分や塩分のバランスが崩れたり、 ことにより、体内に熱がたまり、 重症になると意識障害など

気温が高い、湿度が高いなどの どの個人の体調による影響とが 暑さに体がまだ慣れていないな 重なることにより、 体調が良くない、 熱中症の発

生が高まります。

掲載されています。

# ※急に暑くなった日は特に注意!

告されています。 送されたり、死亡する事例が報 屋外で活動しているときだけで くても熱中症を発症し、救急搬 なく、室内で特に何もしていな

※室内にいるときも注意が必要!

### 暑さを避ける

### 室 内 で は

遮光カーテン、すだれ、 扇風機やエアコンで温度を調節 打ち水

> を利用 室温をこまめに確認

·\*WBGT値も参考に

※WBGT値:気温、湿度、 が定められています。 射)熱から算出される暑さの指数 情報サイト)に、観測値と予想値が 環境省のホームページ(熱中症予防 運動や作業の度合いに応じた基準値 輻射(放



### 出 畤 には

天気のよい 日陰の利用、 日傘や帽子の着用

日は、 きるだけ控 の外出をで 日中



# からだの蓄熱を避けるために

▼保冷剤、氷、冷たいタオルなど ▼通気性のよい、吸湿性・速乾性 のある衣服を着用する

で、からだを冷やす

### こまめに 水分を補給する

こまめに水分・塩分、 渇きを感じなくても、 液などを補給する ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの 室内でも、外出時でも、 のどの

