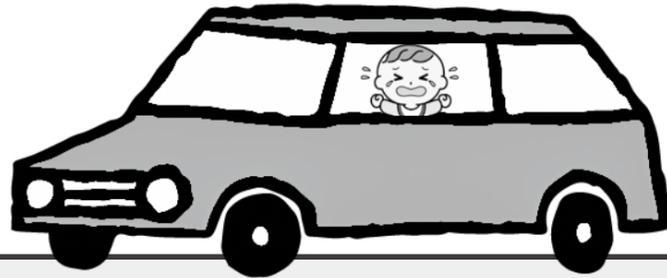




知っておきたい 熱中症に関する 大切なこと

車内 暑い環境に置き去りにしない!

▶ ちょっとした時間でもペットや子供を車内に置き去りにすることは絶対にやってはいけません。

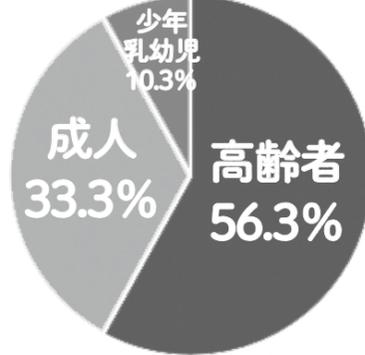


熱中症患者のおよそ半数は65歳以上で室内発生が多い!

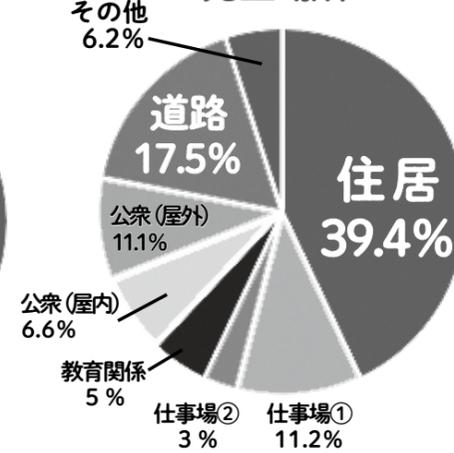
Q なぜ高齢者が多いの?

- ① 温度を感じにくい
皮膚の温度を感じる力が弱くなってしまい、暑さを感じにくくなります。
- ② 体が冷えるのを嫌がる
- ③ 節電の意識が高い

救急搬送状況



発生場所



屋外 熱中症警戒アラート発表時は外出はなるべく避ける

- ▶ 暑い日は決して無理をしない
- ▶ 日陰を選んで歩く
- ▶ 涼しい場所に避難する
- ▶ 適宜休憩する

衣服 体の蓄熱を避けるために

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服の着用
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

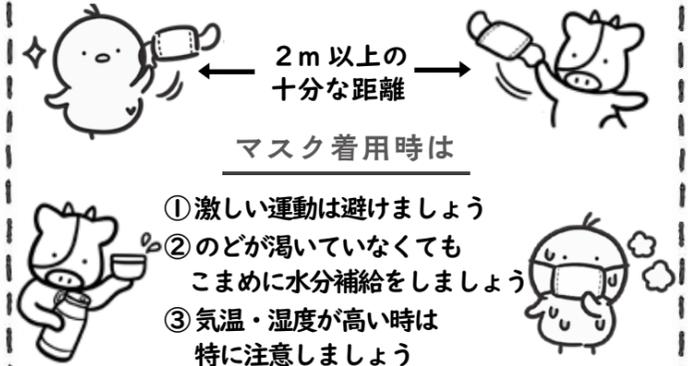
室内 室内でも油断しない!

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認



熱中症予防×コロナ感染防止

熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう



環境省熱中症予防サイト：WBGT値も参考に!
WBGT値とは…気温、湿度、放射熱から算出される暑さの指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。

熱中症が疑われる時の 応急処置

Check 01 熱中症を疑う症状がありますか?

- | | |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> めまい | <input type="checkbox"/> 嘔吐 |
| <input type="checkbox"/> 筋肉痛
(こむら返り、足がつる等) | <input type="checkbox"/> 倦怠感 |
| <input type="checkbox"/> 大量の発汗 | <input type="checkbox"/> 虚脱感 |
| <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> 意識障害 |
| <input type="checkbox"/> 不快感 | <input type="checkbox"/> けいれん |
| <input type="checkbox"/> 吐き気 | <input type="checkbox"/> 手足の運動障害 |
| | <input type="checkbox"/> 高体温 |



① 救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識がないのに、無理に水を飲ませてはいけません。

② 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



水や濡れタオルで体を被い、風を送る。氷のうなどがあれば、首、脇の下、太ももの付け根を集中的に冷やしましょう。



現場にいた人が付き添い、発症時の症状を伝えましょう。

医療機関へ

Check 02 意識がありますか?

② 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

Check 03 水分を自力で摂取できますか?

③ 水分・電解質を補給する

スポーツドリンクや経口補水液が有効です。

Check 04 症状がよくなりましたか?

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう