

熱中症に備えよう！



熱中症とは…

熱中症は、気温が高いことなどにより、身体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、正常な体温調整が行えず体温が上昇することで引き起こされます。

個人で気をつけるだけでなく、周りの方の体調にも気を配り、声をかけ合うようにしましょう。

本格的に暑さが訪れる前に 上手に汗をかく練習をしておこう



早い時期から汗をかく練習をしておくことで、気温が上がった時に、上手に体温を調整できるようになります。

- ★少し汗をかくような運動
- ★入浴時は湯舟につかる

早足の
ウォーキングが
おすすめ！



カギになるのは 身体が暑さに慣れること

低い体温でも汗をかきやすくなる



熱が逃げやすくなり
体温の上昇が防げる

こんな日は熱中症に注意！

- ・気温や湿度が高い
- ・風がない
- ・急激に気温が上がった



熱中症になりやすい人



- ☀ 高齢者・乳幼児
- ☀ 肥満の人
- ☀ 持病のある人
- ☀ 体調の悪い人
- ☀ 暑さに慣れていない人

具合が悪くても自分で伝えられないから
周りの人に気づいてもらうしかないよ



熱中症(特別)警戒アラートをチェック！

特に暑くなると予測される日には熱中症(特別)警戒アラートが発表されます。最新の情報を確認しましょう。



(環境省)
熱中症予防情報サイト

アラートが発表されたら…

- ・熱中症リスクの高い方への声かけ
- ・外での運動や活動を中止／延期
- ・裏面の熱中症予防のポイントを
普段以上に実践



熱中症予防の 3 つのポイント



ポイント1

「暑さに負けない身体をつくろう」



バランスのよい食事



十分な睡眠

ポイント2

「こまめに水分をとろう」

・喉が渇いてなくても
こまめに水分補給をする

・大量に汗をかいた時は
塩分も補給する



ポイント3

「暑さを避けよう」

・部屋を涼しく整える
【目安】室温 28℃以下
湿度 50～60%

・涼しい衣服を選ぶ

熱中症の重症度に合った対応を知っておこう



重症度

I度 手足がしびれる

気分が悪い

ぼーっとする

めまいや立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)



II度 頭痛や倦怠感がある

吐き気がする 吐く

意識がなんとなくおかしい



III度 意識がない

けいれんする

体が熱い



① 涼しい場所へ移動

…できれば日陰やクーラーの効いている
室内へ移動し、あおむけに寝かせる

② 服を脱がせ、体を冷やす

…太い血管が通っている首、脇の下、
足の付け根を冷やすと効果的

③ 水分・塩分の補給

…ただし、意識がない場合・嘔吐がある
場合は厳禁

→症状が改善しない場合は病院へ

自力で水を飲めない場合、
意識がない場合

→①と②を実施しつつ
直ちに救急車を呼ぶ！



体調不良を周りに伝えられない人がいたら…



上記のような症状を自覚して周りの人に自ら伝えることができないかたもいます。

水分をこまめに取れているか、尿の量と回数・発汗の様子にいつもと違いはないか等、
周囲の人が気を配ることが大切です。