

熱中症予防のために



暑さを避ける

室内では・・・

- 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

外出時には・・・

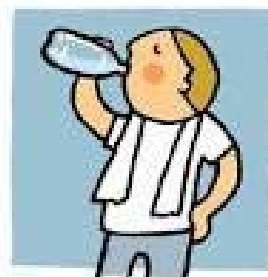
- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給する



熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

重症になると、

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

急に暑くなった日や、室内にいるときも注意が必要！！

●体調不良など個人の体調により、熱中症の発生が高まります。

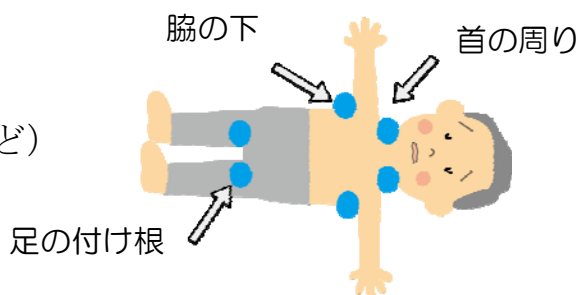
熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣類をゆるめ、からだを冷やす
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)



水分補給

水分・塩分を補給する

**自力で水が飲めない、意識がない場合は
すぐに救急車を呼びましょう！**



【ご注意】

1 暑さの感じ方は人によって異なります

◎ その日の体調や、暑さの抵抗力に合わせて、体調の変化に気をつけましょう

2 高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です！

◎ 熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足を感じにくく、暑さに対する調整機能も低下しています

◎ 子どもは体温調節の力がまだ十分発達していないので、注意が必要です

◎ のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って、温度調節をするように心がけましょう



3 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないよう ご注意ください

◎ 気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう



【熱中症情報に関するお問い合わせ】

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課（TEL 078-341-7711）