

熱中症を予防しましょう

熱中症警戒アラートをチェックしましょう

アラートが発表されたら・・・
のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
エアコンを適切に使用しましょう
不要不急の外出は避けましょう
外での運動は、原則、中止または延期しましょう

環境省のサイトに繋がります
熱中症アラート



暑さ指数を
チェック

暑さ指数

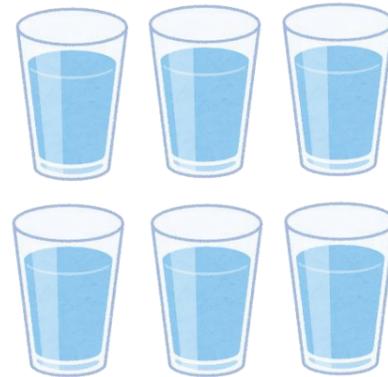


のどが渇いていなくても

こまめに 水分・塩分を補給しましょう

1時間ごとにコップ1杯を目安としましょう
起床後、入浴前後の水分・塩分補給をしましょう
1日当たり、1.2Lを目安にしましょう

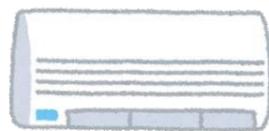
※通院治療中の場合は、主治医に塩分、水分量について相談
しましょう。



適切にエアコンを使いましょう

熱中症は室内でも、夜でも発生します

部屋の温度を測定しながら、エアコンの温度設定をしましょう
無理な節電をせず、夜間でも使用しましょう
すだれやカーテンを活用して直射日光を防ぎましょう
エアコン使用中も、こまめに換気をしましょう



見守り・声掛けをしましょう

仕事中はお互いに声をかけあいましょう

今日は熱中症に
注意しましょう



※ 高齢の方は特に注意しましょう。周囲の方は、見守り、声掛けをしましょう。

詳しい情報は

熱中症予防情報サイト

検索

これらは熱中症の危険なサインです

大量の発汗がある

頭痛・吐き気

嘔吐・倦怠感がある

言動がおかしい
意識障害がある

立ちくらみ

筋肉痛・筋肉の硬直がある

工具を落とす、転倒するなどの
症状がある

熱中症の救急処置

意識は？

ない

呼びかけに応じない

救急車を
呼んでください

● 涼しい場所へ避難
脱衣・冷却してください

はっきりしている

● 涼しい場所へ避難
脱衣・冷却してください

● 水分・塩分摂取を
させてください

水分等を自力で摂取
できない場合

医療機関へ搬送してください

