

～適切に予防すれば、防ぐことができます～

熱中症に注意!!

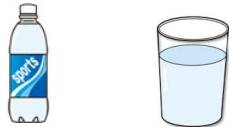
注意! 新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、マスクの着用をお願いしていますが、マスクを着用していると、マスク内の湿度が上がることで、のどの渇きを感じにくくなり、知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高まるといわれています。

熱中症の予防法

熱中症を防ぐには、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

水分補給

- こまめに水分補給
- のどが渇く前に水分補給
- 汗をかいた時は塩分も忘れずに



アルコールでの水分補給は×

暑さを避ける

- 屋外では日傘や帽子を使う
- 日陰を利用する
- 涼しい服装
- 室内ではエアコンや扇風機を効果的に使う
- 車内ではエアコンで適温を保つ



高齢者・幼児は特に注意!

高齢者の特徴

- 暑さを感じにくい
- のどの渇きを感じにくい

注意点

- のどが渇かなくても水分を補給しましょう
- 一人で生活している高齢者の方には、ご家族やご近所などの周囲の方々が声をかけてあげましょう

幼児の特徴

- 体温調整機能が十分発達していない
- 身長が低いため地面からの照り返しの影響を強く受ける

注意点

- 保護者の方は、十分に観察し、水分補給や休息などを促しましょう

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

農作業や工事現場などの作業では こまめな水分補給と休憩を！



マスクを着けて屋外で作業する時は、今まで以上の熱中症対策を！

- 休憩回数を今までよりも多く取れるように作業計画を立てる
- のどが渴かなくても定期的に・早めに・しっかり水分を補給
- 定期的に日陰等の涼しい場所での休憩（密にならない広めの場所）
- 農作業は日中の気温の高い時間帯を避ける



熱中症の対処法

重症度	症状	対処法
軽症 Ⅰ度	手足がしびれる めまい、立ちくらみがある 筋肉のこむら返りがある 気分が悪い、ボーっとする	涼しい場所へ移動 水分・塩分を補給 良くならなければ病院へ
中等症 Ⅱ度	頭ががんがんする 吐き気がする、吐く からだがだるい 意識が何となくおかしい	涼しい場所へ移動 水分・塩分を補給 衣服をゆるめる からだを冷やす 良くならなければ病院へ
重症 Ⅲ度	意識がない けいれん 呼びかけに対し返事がおかしい まっすぐに歩けない	ためらうことなく救急車 （119）を要請