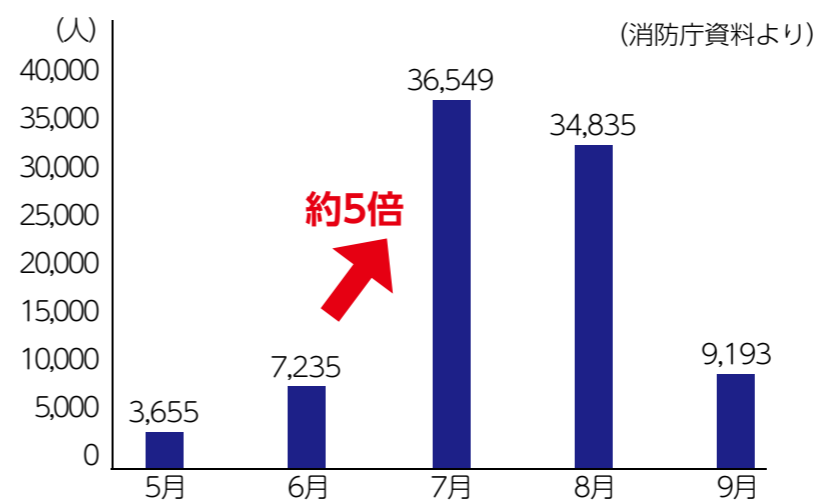


熱中症にご注意ください

これから湿度や気温の高い夏にむかっていきます。急に暑くなると人間の体は体温調節がうまくいかず熱中症で倒れる人が多くなります。
 〈特に注意を〉
 高齢者、乳幼児、持病のある人、肥満の人、体調の悪い人、暑さに慣れてない人

令和5年 日本国内の熱中症による救急搬送状況 (消防庁資料より)



熱中症の症状



※応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら (主な応急処置)

❄️ 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

❄️ 衣服をゆるめ、体を冷やす (首の周り、脇の下、足の付け根など)

❄️ 水分・塩分、経口補水液※などを補給
 ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの。



熱中症警戒アラートについて

熱中症の危険が高いと予想される日には熱中症警戒アラートが発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用するなどの予防行動を積極的にとりましょう。加えて、今年度より、さらに危険な暑さになると予想される日には熱中症特別警戒アラートが発表されます。熱中症予防行動を徹底するとともに、家族や周囲の人々による見守りや声掛けなども積極的に行ってください。

●問合せ 地域保健課 (☎337-3126)、消防署救急係 (☎332-3104)、環境予防課 (☎334-1550 代表)、詳細は環境省、厚生労働省、大阪府のホームページをご覧ください。
 ※内容は、環境省・厚生労働省のチラシを参考に作成しました。

⚠️ こんなときは 119番

意識がない
 ぐったりしている
 起き上がれない
 自力で水が飲めない



▲環境省 ▲厚生労働省 ▲大阪府

熱中症を予防しましょう

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。裏表紙も併せてご確認ください。

暑さを避ける、身を守る

室内では

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用



屋外では

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



体の蓄熱を避けるために

- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす



こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう



暑さに強い「からだづくり」

暑さに負けない体にするため、暑くなる前の時期から、ウォーキングなどの汗をかく運動を継続して行いましょう



ご注意

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に対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障がいのある人は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調節機能がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。



チェック、やっ!!