



## ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう！！

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけると共に、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### ねっちゅうしょう ぶつげうこうどう 熱中症の予防行動

#### 【屋内では】

- ・エアコン等で温度を調節する
- ・WBGT値を参考にし、室温などをこまめに確認する



#### 【屋外では】

- ・帽子を着用する
  - ・日陰の利用やこまめな休憩をとる
- ※室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する



### ※場所に合った適切な対策をとることが重要です。

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。LINEの友達追加で情報配信もあります。



環境省LINE公式アカウント



熱中症予防情報サイト

### 【からだの蓄熱を避けるために】

- ・綿など通気性や吸湿性のよい服や、速乾性のある服を着る
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

### あつ しきう 暑さ指数(WBGT)とは？

人体と外気との熱のやりとりに着目した指数で、湿度、日射・輻射など周囲の熱環境、気温の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	特別な場所以外は運動を中止する。特にこどもの場合は中止すべき。
厳重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走などの体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い(体力の低い人、肥満の人や暑さになれていない人など)は運動を軽減または中止。
警戒 (25以上28未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	熱中症の危険性が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
注意 (21以上25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。



# 熱中症が疑われるときには…



## チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい、立ちくらみ、筋肉痛（こむら返り、足がつるなど）、大量の発汗、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、倦怠感、意識障害、けいれん、手足のしびれ、高体温など

はい

いいえ

## チェック2 呼びかけに応えますか？

救急車を呼んでください



救急車が到着するまでの間に心急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません

救急車を待つ間

## 涼しい場所へ避難し、服をゆるめからだを冷やしましょう

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日影など、涼しい場所へ避難しましょう
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やしましょう（首の周り、脇の下、足の付け根など）



## チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

医療機関を受診しましょう  
本人が倒れた時の状況を  
知っている人が付き添って、  
発症時の状態を伝えましょう



## 水分や塩分、経口補水液などを補給しましょう



## チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

出典：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)を加工して作成

出典：消費者庁サイト

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/child/project\\_001/mail/20230508/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_001/mail/20230508/)を加工して作成