



熱中症にご注意ください！

熱中症予防のポイント

■暑さを避けましょう！

- ・外では日陰を利用し、日傘や帽子を使いましょう。
- ・風通しや換気をよくしましょう。
すだれなどで室温を上げないように工夫しましょう。
- ・室内では、エアコンや扇風機を使い温度調節をしましょう。

*エアコンの設定温度は28度が目安ですが、体調にあわせて柔軟に設定してください。

*冷たいタオルや保冷剤などを使って、首などを冷やすことも一つの方法です。

■こまめに水分や塩分を補給しましょう！

*急に暑くなった日は、特に注意が必要です。

■服装を工夫しましょう！

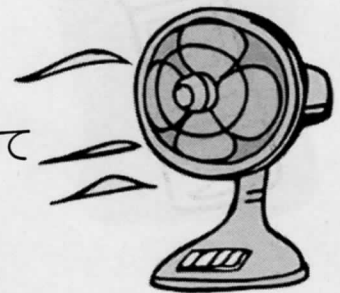
- ・吸湿性や通気性のよい素材のものを着用し、襟元を緩めて通気をよくすることを心がけましょう。

■少しでも具合が悪く感じたら、早めの対処を！

<裏面をご覧ください>

室内にいるときも注意が必要です！

屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内でも熱中症になることがあります。注意が必要です。



高齢者やお子さんは特に注意が必要です

高齢者

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ます。

- ・のどがかわかなくても、時間を決めてこまめに水分補給をしましょう。
- ・エアコンや扇風機を上手に使う、室温調整をしましょう。

子ども

子どもは、発汗機能が未発達で体温が上昇しやすくなっています。子どもの様子には、十分気をつけましょう。

- ・地面に近いほど気温が高くなるので、子どもは特に注意が必要です。
- ・たとえ短時間であっても、車内に子どもを残さないようにしましょう。

熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です！

一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。特に、熱中症にかかりやすい高齢者やお子さんは、周囲の方が協力して注意深く見守るようにしましょう。

熱中症が疑われた場合の対応

《症状》

- ・めまい ・たちくらみ ・大量の発汗
- ・倦怠感 ・頭痛、吐き気
- ・筋肉痛、筋肉の硬直 ・気分の不快
- ・意識の低下 ・高体温

救急車を呼んだほうがいいのかな？
と迷ったら・・・

東京消防庁救急相談センターへ
#7119

(携帯電話、PHS、プッシュ回線)



《対応》

- (1) 涼しい場所へ避難させましょう。
- (2) 衣服をゆるめ、体(首、わきの下、ふとももの付け根など)を冷やしましょう。
- (3) 水分・塩分を補給しましょう。
- (4) 水分を自分で補給できない、意識がない場合はすぐに救急隊を要請しましょう。

熱中症に関するホームページ

《環境省》

熱中症予防情報サイト：暑さ指数(WBGT)の実況値を公開していますので参照下さい。「熱中症予防情報メール」もご案内しています。

PCサイト <http://www.wbgt.env.go.jp>

スマートフォンサイト <http://www.wbgt.env.go.jp/sp>

携帯サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/kt>

《気象庁》

気象庁では、「高温注意情報」を発表しています。こちらもご参照下さい。

涼しい施設等をご利用下さい

暑い日に外出する際は、休憩や水分補給ができる熱中症予防「お休み処」をご利用ください。

区役所、総合支所、出張所、まちづくりセンター、区民センター、高齢者施設(ひだまり友遊会館、特別養護老人ホームなど)、教育センター、公衆浴場、調剤薬局、商店街のまちのステーションなどに6月15日から設置します。

