

熱中症対策していますか？

☐暑さに備えた体づくり

- ・体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切
- ・日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣らす



☐こまめに水分補給

- ・水分、スポーツドリンクや塩分入りの飴などを携帯
- ・量は食事以外に1日あたり1.2ℓが目安
- ・温度は5～15℃で吸収が良く、冷却効果も大きい



☐日頃から健康管理

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



☐暑さを避ける

- ・昼夜問わずエアコンや扇風機を使用して温度調節をする
- ・外出時はなるべく日陰を歩き、帽子や日傘を活用
- ・早朝や夕方以降に歩く



厚労省 熱中症予防行動について 2020, 環境省 熱中症予防声かけプロジェクト 2020, 環境省 熱中症環境保健マニュアル 2018 より一部改変

STOP！熱中症

このような症状が出たら要注意!!

- | | |
|--|--|
| ☐ 1.めまいや顔のほてり | ☐ 4.汗のかきかたがおかしい |
| ☐ 2.筋肉痛や筋肉のけいれん | ☐ 5.体温が高い、皮膚の異常 |
| ☐ 3.体のだるさや吐き気 | ☐ 6.呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない |
| | ☐ 7.自分で水を飲むことができない |



日本気象協会 熱中症ゼロへ 2020 より一部改変

高齢者や子ども、肥満傾向および筋量の少ない方は熱中症になりやすいため、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします



救急車を呼ぶか迷った時には、電話で
東京消防庁救急相談センター **#7119** に相談を！
相談医療チームが 24 時間・365 日対応します



お問い合わせ先：国立市 健康福祉部 健康まちづくり戦略室
保健センター 042-572-6111

(受付時間：平日 8 時 30 分～17 時 00 分 土・日・祝日を除く)

