



# 知って防ごう

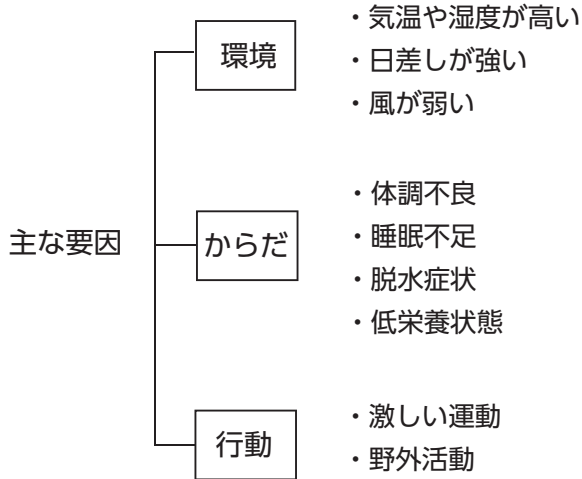
# 熱中症！



閩生活環境課 TEL 23-7301

## ①熱中症って？

高温多湿な環境で、発汗による体温調節など上手く働かなくなったり、体内に熱がこもった状態のこと。



## ②どんな症状？

軽度		<ul style="list-style-type: none"> <li>・めまい</li> <li>・こむら返り</li> <li>・生あくび</li> <li>・筋肉痛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大量の発汗</li> <li>・手足のしびれ</li> <li>・立ちくらみ</li> </ul>
中度		<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛</li> <li>・吐き気</li> <li>・倦怠感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・嘔吐</li> </ul>
重度		<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識障害</li> <li>・高体温</li> <li>・痙攣</li> </ul>	

※重度の場合は命に関わることも！すぐに医療機関へ！

## ③熱中症に特に気をつけるべき人

### 【高齢者】



体温調節機能が衰え、暑さやのどの渴きを感じにくくなる。

### 【子ども】



特に体温調節機能が十分に発達していない。

### 【持病のある人】



病気や薬の影響で熱中症になるリスクが高まる。

### 【野外で活動する人】



気温や湿度が高い中、直射日光の下での作業は注意が必要。

## ④熱中症にならないために



こまめに水分補給をしましょう

こまめに水分補給・塩分補給



エアコンを上手に活用しましょう

「エアコン」の使用



日傘や帽子を使いましょう

日傘や帽子の使用



直射日光を避けましょう

直射日光を避ける

## ⑤熱中症特別警戒アラートに注意しよう

### 熱中症特別警戒アラートとは？

気温が特に著しく高くなることにより、熱中症による重大な健康被害が生じるおそれがある場合や、都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における翌日の日最高暑さ指数（WBGT）が、35（予測値）に達する場合などに発表される。

### アラートが発表されたら…

- ☑ 不要不急の外出はできるだけ控える
- ☑ こまめに水分・塩分補給を行う
- ☑ 涼しい環境以外では、原則運動は行わないなどの対策の徹底
- ☑ 熱中症になりやすい人（高齢者・子ども）への声掛けや見守りを徹底する

※熱中症特別警戒アラートについての詳細はこちら▶



## ⑥指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を活用しよう

### 指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）とは？

市町村が、冷房施設を有するなどの要件を満たす施設（公民館、図書館など）を指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）として指定した誰でも休息できる施設。熱中症特別警戒アラートの発令期間中は、一般に開放され、だれでも利用できる。

### 利用する際の注意事項

- ☑ 飲料等は各自でご用意ください
- ☑ 利用できる日時などは施設によって異なります
- ☑ 利用にあたっては各施設のルールに従ってご利用ください

※指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）の詳細はこちらから▶



▲クーリングシェルター  
ロゴマーク

## ⑦熱中症に関する情報

厚生労働省の「熱中症予防のための情報・資料サイト」はこちらから▶



環境省の「熱中症予防情報サイト」はこちらから▶



環境省公式LINEアカウントによる情報配信はこちらから▶

