



熱中症の予防方法を知ろう!

熱中症は、気温や湿度などの環境条件のほかに、体調や暑さに対する慣れなども影響して発症します。また屋外だけでなく屋内でも発症の危険があります。

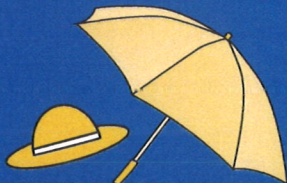
こまめに休憩



涼しい服装

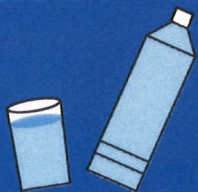


日傘・帽子の活用



のどが渇く前の こまめな水分補給

汗をかいたときには塩分の補給も忘れずに



温湿度に気を配る

室内では室温が28℃を超えないようにエアコン等を活用しましょう



マスクを外そう

マスクをしていて暑さを感じる場合は、適宜マスクを外しましょう。特に運動時には、忘れずマスクを外しましょう。



その他にも…日頃からの暑さに備えた体づくりと体調管理が大切です!

- 梅雨明け頃に、熱中症を発症する方が急増します。暑くなり始めの早い時期から、無理のない範囲で適度に運動し、体を暑さに慣らしましょう(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- しっかりと休憩(睡眠)をとりましょう
- 栄養バランスのとれた食事をとりましょう(特に朝食は欠かさない)
- 出かける前は、健康チェックを行い、体調が悪いと感じた時は無理せず、自宅で休みましょう



高齢の方は、体内の水分が不足しがちな上、のどの渇きや暑さに対する感覚が鈍くなります。



二日酔いや寝不足などの体調が悪い人も注意が必要です。



幼児は体温調節機能が十分発達していないことや、地面に近いため暑さの影響を受けやすくなります。特にベビーカーは、高温になりやすいので、お子さんの様子をこまめに確認しましょう。



熱中症警戒アラートを活用しよう!

国民に暑さへの「気づき」を呼びかけ熱中症予防行動を効果的に促すために環境省・気象庁から、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日に「熱中症警戒アラート」が発表されます。

熱中症警戒アラート情報の取得方法

- 広報形式
 - ・天気予報(テレビ・ラジオ・インターネット)
 - ・環境省「熱中症予防情報サイト」
 - ・気象庁ウェブサイトにおける熱中症警戒アラートページ
- 配信形式(無料)
 - ・メールニュースかわさき
 - ・環境省LINE 公式アカウント
 - ・「熱中症警戒アラート」個人向けメール配信サービス
 - ・暑さ指数予測値等の個人向け電子情報提供



情報の取得方法は自分が使いやすいものにしよう!

「メールニュースかわさき」登録方法

- 1 二次元コードを読み取り、空メールを送信してください。
- 2 登録メールが返信されます。
- 3 URLをクリックしてページを開きます。
- 4 利用上の注意を読み、同意ボタンを押します。
- 5 配信カテゴリから「熱中症警戒アラート」を選択してください。
- 6 「登録」ボタンを押します。

こちらを読み取り、空メールを送信!





熱中症になったときの 対処法を知ろう！

もしも、まわりの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

チェック
1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい



チェック
2

呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック
3

水分を自力で飲めますか？

はい

水分・塩分を補給する

チェック
4

症状がよくなりましたか？

はい

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

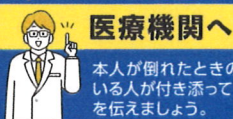


救急車を呼ぶ

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

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

保冷剤や冷えたペットボトルなどで首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう。



医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状況を伝えましょう。

熱中症を発症した場合、その後1~2週間はそれまで以上に熱中症に注意をしましょう！



熱中症を 予防しよう！



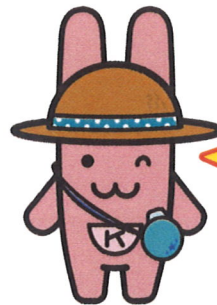
熱中症の予防方法を知ろう！



熱中症警戒アラートを
活用しよう！



熱中症になったときの
対処法を知ろう！



熱中症に注意しよう！
とはよく言われるけど・・・
具体的にどんなことに注意をしたら
良いのかな？

【パンフレットに関するお問い合わせ】

川崎市健康福祉局保健医療政策部健康増進担当 200-2438

(令和5年4月作成)