



だれにでも起こりうる！

# 熱中症に気をつけよう！



温度、湿度が高い中で、発汗による体温調節などがうまく働かなくなり、からだの中に熱がこもることにより起こる様々な症状が見られる状態を指します。

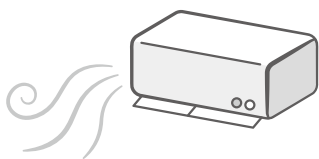
屋外だけでなく、家の中で何もしていないときでも発症する場合があります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけて、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 熱中症予防のために

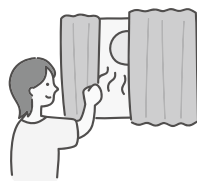


### ！ 暑さを避ける！

- エアコン等で温度をこまめに調節



- 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施



- 外出時には日傘の使用、帽子の着用



- 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



『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！

### ！ こまめに水分を補給する！

- 室内でも、外出時でも、喉が渇いていなくてもこまめに水分を補給

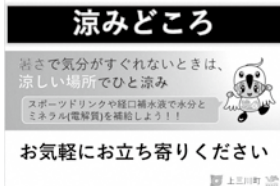


## クーリングシェルター・涼みどころをご活用ください！

町では暑さが厳しいときに、暑さがしのげる施設として、一部の町有施設やご協力いただける民間施設を「クーリングシェルター」と「涼みどころ」に指定しています。また、危険な暑さであることを示す「熱中症特別警戒アラート」が発表されていない時でも、通常の利用の範囲内で暑さを避けるために利用することができます。施設にはマークを掲示しています。指定施設等詳しくは町ホームページをご覧ください。



クーリングシェルター・マーク



## 熱中症の症状と対処方法



### ！ 熱中症の症状

高齢者、こども、障がいのある方は特に注意が必要！

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



症状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう

### ！ 熱中症が疑われる人をみかけたら？(主な応急処置)



エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難

衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、脚の付け根など)

経口補水液を補給

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわず救急車を呼びましょう



▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎0285 (56) 9133