

熱中症にご注意を！

●熱中症とは●

気温が高いこと、蒸し暑い場所にいることで、体温調節をする機能が働かなくなり、体に熱がこもってしまった状態です。

●熱中症の症状●

軽度



- ・筋肉痛
- ・汗がでる
- ・めまい

中等度



- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体のだるさ

重度



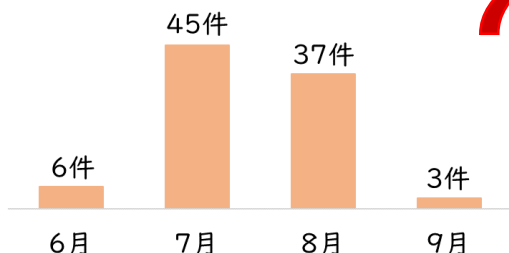
- ・まっすぐ歩けない
- ・けいれん
- ・意識がない

👉 **早め**に熱中症の症状に気づきましょう。
すみやかに水分補給・休養を！

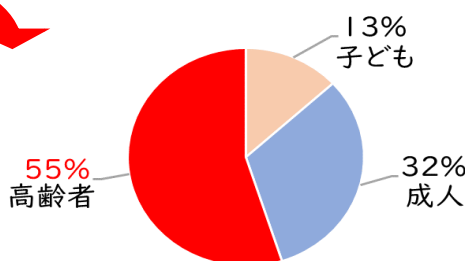
●明石市での熱中症の発生状況●

令和3年度

熱中症救急搬送件数



年齢別内訳



昨年度の熱中症救急搬送件数は**91件**でした。
梅雨明けの7月から熱中症が急増しています。

救急搬送者のうち、約5割が**高齢者**でした。

🏠 子ども 大人の見守りが大切！

体温調節機能が未熟で、身体が地面に近いので、高温環境にさらされやすく熱中症を起こしやすいです。

👴 高齢者 特に注意が必要！

加齢の影響により「暑さ」や「のどの渇き」を感知できず、**気づかないうちに**脱水を起こします。

🩹 全ての年代で注意

マスクの着用により、水分摂取の機会の減少、「のどの渇き」を感じにくいので、熱中症のリスクがあります。

熱中症は予防できます！

規則正しい生活を送りましょう！

※体調不良は、体温調節機能が低下し、熱中症を起こしやすくなります



1日3食しっかりと
食事をとる



1日30分ほどの**運動**で
汗をかく習慣を作る



睡眠時間を
十分にとる

室内外問わず**脱水**を予防しましょう！



のどが渇く前に
コップ一杯分の水！

※適度な**塩分**が必要！



500mlのペットボトルに
ひとつまみの塩で
効果的な水分補給を♪



コーヒーやお酒類は
水分補給に**適さない**

室内での過ごし方も大切です！



積極的に
エアコンや扇風機を
使用する

※室温は**28℃**が目安です。
換気で室温が上昇するため、
温度計で確認しましょう。

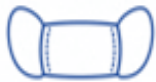


毎日、暑さを**チェック**！



環境省LINE公式アカウント 熱中症予防情報メール

外出時もしっかりと暑さ対策をしましょう！



屋外で**2 m**以上
人との距離を保てる時は
マスクをはずす



こまめに**日陰**で
休憩する



帽子・日傘を使い、
日差しを避ける

熱中症が疑われるときの対応



- ・ すみやかに涼しい場所に移動し、体を冷やす
- ・ 衣服をゆるめ、足を高くする
- ・ 水分と塩分を補給する(冷やした経口補水液などが最適)
- ・ 自分で水を飲めない、呼びかけに反応しない時は救急車を呼ぶ



首、わき、足の付け根を冷やす