

熱中症に注意

暑い日が続いています！

こまめな水分補給や積極的にエアコンを使用するなど、熱中症対策をして命を守りましょう！

特に高齢者は注意！

昨年、熱中症で搬送された人の半数以上は高齢者です。「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくくなり、気づかないうちに脱水を起こします。



熱中症の症状と対応

軽度

- ・手足のしびれ
- ・こむら返り
- ・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、対応しましょう

身体を冷やす

【冷やすポイント】
首・わき・足の付け根



水分・塩分 補給



熱中症を予防する 1日の過ごし方

のどが渇く前に水分補給！

目安は**1日6杯(1.2L)**

※特に起床後・就寝前・入浴前後は摂取しよう



コーヒーやお酒類は水分補給に適さない



湯船で体を温め
汗をかく

就寝



睡眠を十分にとる

夕食



起床

運動

体を動かし汗をかこう



こまめに
日陰で休憩



帽子・日傘を使う

外出時

※室温は**28℃**が目安

温度計を確認し、
冷房・扇風機を使用



在宅時

暑さを**チェック!**



昼食



必ず
ひと涼みスポットを活用してください!

6月1日から10月31日まで
一時的に暑さをしのぐ場所として
ひと涼みスポットをご利用いただけます

↓こちらのポスターが目印↓



対象施設はこちら
(市ホームページ)



外の暑さを把握するために**暑さ指数**を活用!

「環境省熱中症予防情報サイト」

暑さ指数が**28**を超えると
熱中症が増加!

