

熱中症に注意

今年も**暑い夏**が予想されます！
本格的な暑さを迎える前から 汗をかける体づくりをして
熱中症を予防しましょう！

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

しっかり
朝ごはん



※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



外出時

帽子・日傘を使う

こまめに
日陰で休憩



体を動かし汗をかこう

運動



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!



スマートフォン用



携帯電話用

