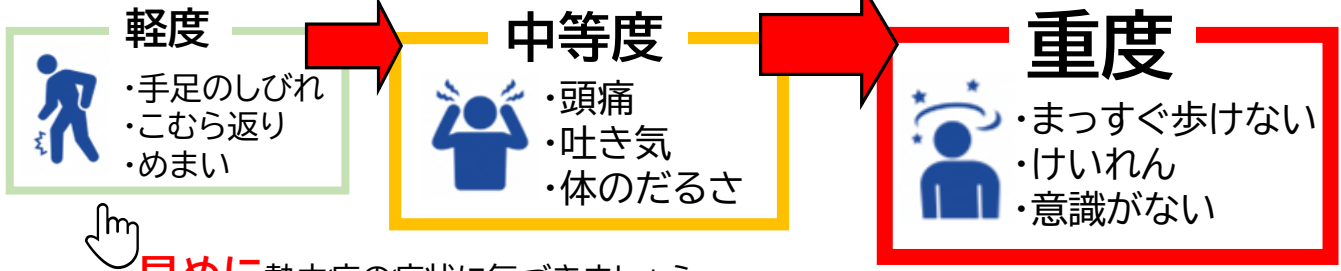




熱中症にご注意を！

●熱中症の症状●



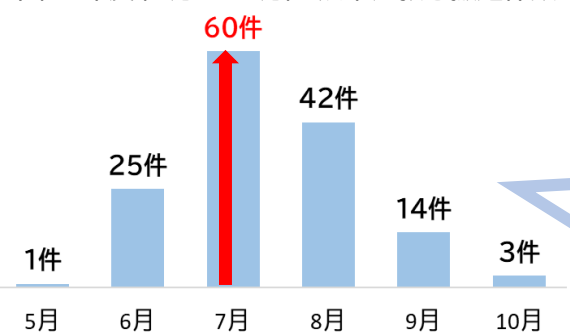
👉 **早め**に熱中症の症状に気づきましょう。

●熱中症が疑われるときの対応●

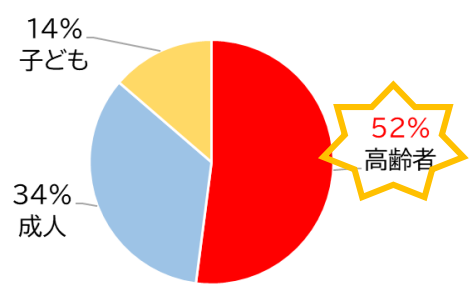
- ・すみやかに涼しい場所に移動し、**体を冷やす**
 - ・**水分と塩分**を補給する(冷やした経口補水液などが最適)
 - ・衣服をゆるめ、足を高くする
 - ・自分で水を飲めない、呼びかけに反応しない時は**救急車**を呼ぶ
- 首、わき、足の付け根を冷やす
-

●明石市での熱中症の発生状況●

令和4年度(5月～10月) 熱中症救急搬送件数



年齢別内訳



全体の約5割が**高齢者**でした。

- ・令和4年度5月～10月の熱中症救急搬送件数は**145件**でした。
- ・例年と比べ、6月の熱中症が**2倍以上**に増えています。
- ・梅雨明けの**7月**に熱中症が急増します。

👨‍👩‍👧 **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。

熱中症は予防できます！

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

規則正しい生活を送りましょう！

※体調不良時は、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

ビタミンB1もおすすめ◎
→夏場の疲労回復に役立つ！

例)豚肉、うなぎ、たらこ、大豆、
蕎麦、玄米、ごま、カシューナッツ等


睡眠時間を
十分にとる

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。
換気をすると室温が上昇するため、
温度計で確認しましょう。


水分補給
冷却グッズで
体を冷やす
屋外からの帰宅後は
十分なケアをする

外出時も十分な暑さ対策をしましょう！


こまめに日陰で
休憩する

「これくらい大丈夫」は危険！



帽子・日傘を使い、
日差しを避ける

毎日！暑さ指数をチェック！

暑さ指数(WBGT)とは…気温に加え、湿度、日ざし、風の要素を取り入れ、より正確な暑さを表したもの

<暑さ指数の基準(単位:℃)>

31以上	危険:運動は原則中止
28~31	嚴重警戒:激しい運動は中止
25~28	警戒:積極的に休憩
21~25	注意:積極的に水分補給
21未満	ほぼ安全:適宜水分補給

※暑さ指数が28℃を超えると熱中症が増加する



「環境省熱中症予防情報サイト」QRコード

暑さ指数の配信設定で
早めの予防行動を！