



熱中症を予防しましょう

問 困健康づくり課保健予防係 (☎内線1172)

■熱中症とは

高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。



■熱中症が疑われる症状

軽症

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・汗がとまらない



中等症

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がだるい(倦怠感)
- ・虚脱感



重症

- ・意識がない
- ・けいれん
- ・高い体温である
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・まっすぐに歩けない、走れない

■熱中症を予防するためには

◎屋内でのポイント

- ・部屋の温度を測りましょう
- ・エアコンを上手に使用しましょう
- ・扇風機などを使用したり、窓やドアを開けたりして涼しい空気を循環させましょう
- ・シャワーやタオルなどで体を冷やしましょう

◎屋外でのポイント

- ・日傘や帽子などを使用しましょう
- ・涼しい服装を心がけましょう
- ・日陰を利用しながらこまめに休憩をとりましょう

◎こまめに水分補給

- ・1日に1.2L(コップ約6杯分)を目安にしましょう
 - ・汗をかいた後にはスポーツドリンクや経口補水液などで塩分補給もしましょう
- ※かかりつけ医から塩分を制限されている場合は指示に従いましょう



◎熱中症警戒アラートを確認し、積極的に予防行動をとりましょう。環境省のHP、配信サービスについてはこちらをご覧ください。



☆高齢者、こどもは特に熱中症のリスクが高いと言われています。のどが渇いていなくても早めに水分補給や休憩をとりましょう。

☆体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手にできません。急に暑くなった日や活動の初日などには特に注意しましょう。



AEDを屋外に設置しました

夜間・休日などにも対応できるよう、屋外型AED収納ボックスを設置しました。ボックス内にはAEDが常設されており、いつでも取り出して使用できます。

設置場所

- ・臼井地区生涯学習センター
- ・坂本・入牧地区生涯学習センター
- ・西横野地区生涯学習センター
- ・九十九地区生涯学習センター
- ・細野地区生涯学習センター

問 困生涯学習課生涯学習係 (☎内線2245)

