

ねっちゅうしょう

ちゅうい

熱中症に注意しましょう！



ねっちゅうしょう よぼう すいぶんほぎゅう あつ さ たいせつ
熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。



こうれいしゃ

とく

ちゅうい

ひつよう

高齢者は特に注意が必要です

ねっちゅうしょう

はんすう

さい いじょう

こうれいしゃ

熱中症のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

ただ

ちしき

ねっちゅうしょう

よぼう

正しい知識をもって熱中症を予防しましょう。

よぼう

予防できているかチェック ☒ しましょう。

☐ こまめに水分を取っていますか？

こうれいしゃ

かわ

たい

かんかく

にぶ

高齢者は、のどの渇きに対する感覚が鈍くなっています。

そのため、のどが渇いていなくても水分を補給する

ひつよう

必要があります。

の もの
飲み物を
も ある
持ち歩こう！



あつ さ
暑さを避けよう！

☐ エアコンなどを上手に使っていますか？

ねっちゅうしょう

しつない

やかん

おお

はっせい

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。エアコンや

せんふうき

つか

へ

や

ねつ

つね

ところが

扇風機を使って部屋に熱がこもらないように、常に心掛けま

しょう。エアコンが使えないときは冷たいタオルでも体を

冷やす効果があります。

☐ 暑い日に頑張りがすぎではありませんか？

こうれいしゃ

あつ

たい

かんかく

にぶ

あせ

だ

からだ

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、汗を出し体から

ねつ

に

きのう

ていか

つか

ねっちゅうしょう

熱を逃がす機能も低下します。疲れているときは熱中症に

なりやすいので、休息をとるようにしましょう。

やす
ひと休みしよう！



赤ちゃんや子供も熱中症に要注意！



赤ちゃんや子供は体温調節機能が未発達なので熱中症

になりやすく、初期症状を見逃して対処が遅れると

重症化してしまう危険もあります。

晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、

赤ちゃんや子供は大人以上に暑い環境にいます。



こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

中

重

めまい

立ちくらみ

こむら返り

汗が止まらない

気分が悪い

頭痛

吐き気

体がだるい

力が入らない

意識がなんとなくおかしい

呼びかけに対し返事がおかしい

けいれん

意識がない

まっすぐに歩けない

体が熱い

どうすればいいの？

涼しい場所へ避難

服を脱がせてとにかく冷やす

水分・塩分を補給

救急隊を要請する



冬も熱中症になるって本当？

冬は空気が乾燥しているので、気づかないうちに体の水分が奪われ水分補給も怠りがちなため、体調や気候のわずかな変化で脱水症状になり、熱中症になる危険性が高くなります。のどが渴いていなくても起床や就床、入浴の前後などに水分を補給することを習慣にしましょう。

本リーフレットは健康局で作成のうえ、各局区のご協力のもと配布しております。

お問い合わせ、ご相談は各区保健福祉センター地域保健活動担当まで