

ねっちゅうしょう 熱中症を予防しよう！



こまめな
すいぶん ほ きゅう
水分補給を



きゅうそく と
休息を取ろう



おん ど
温度に
き
気をくばろう



涼



大阪市 熱中症 検索

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
不 大阪市

O-HARA 大原学園和歌山校
中里初音

熱中症 ～ご存じですか？ 予防・対処法～

こんな症状があらわれよう！
熱中症を疑いましょう！

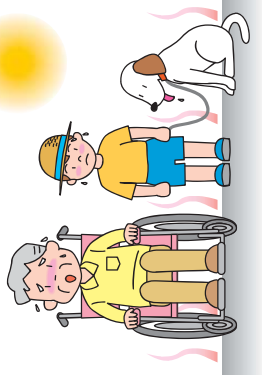
高齢者の注意点

- のどがかわかなくとも水分補給
- 部屋の温湿度をこまめに測る

○ 高齢者は温湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。

○ 室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

幼児は特に注意



○ 晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、車いすの方、幼児、ペットは大人以上に暑い環境にいます。

○ 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、頸椎損傷者は体温調節機能が十分に発揮できないため、特に注意が必要です。

- ◆ 環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ◆ 熱中症環境保健マニュアル
http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php
- ◆ 夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン
http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php
- ◆ 熱中症による救急搬送人員数（消防庁）
http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html
- ◆ スマートフォン版 環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp>
- ◆ 携帯サイト版 環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/kt>



環境省環境保健部 環境安全課

〒100-8975 東京都千代田区霞が関 1-2-2 中央合同庁舎 5 号館

TEL:03-3581-3351（代表）

リサイクル適性 (A)
この印刷物は、印刷物の廃棄・リサイクルできます。

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

軽

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感

中

重

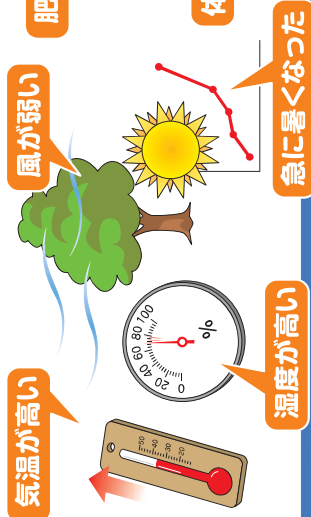
意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し
返事がおかしい
まっすぐに歩けない、
走れない

環境省

熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法



*急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

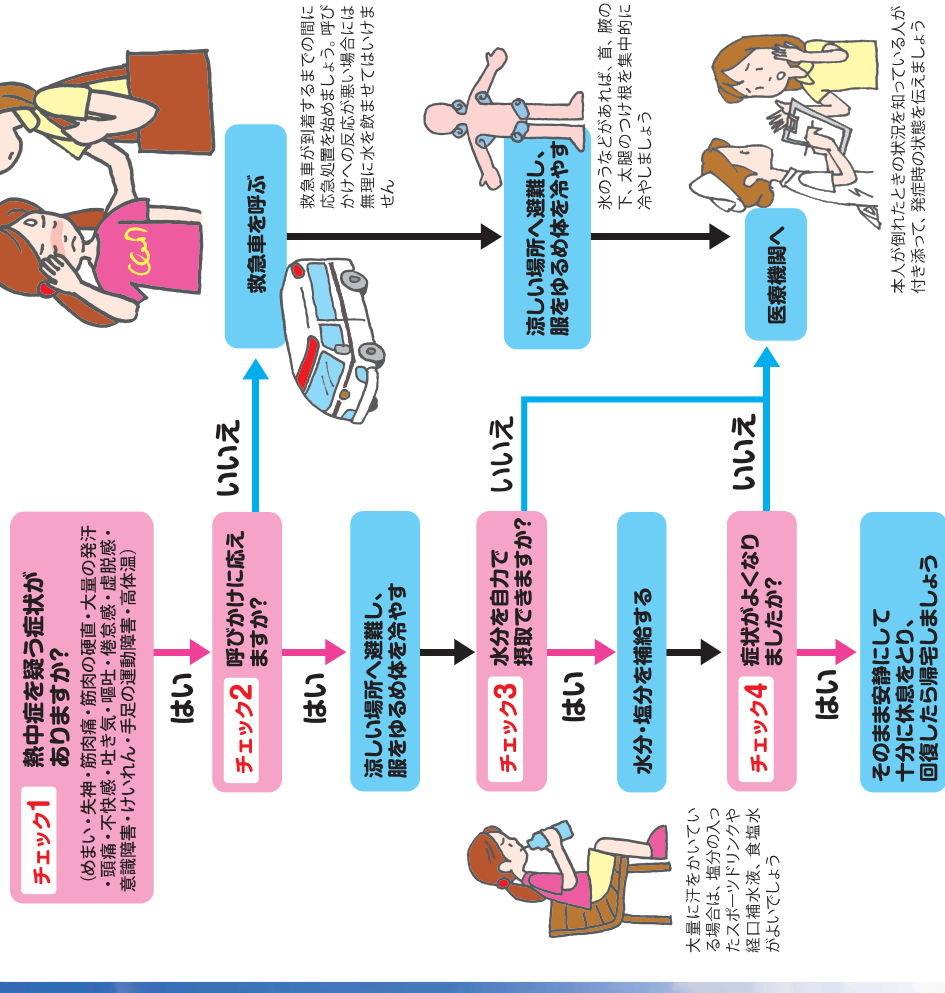
人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3〜4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

熱中症になったときには

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。



暑い夏、熱中症に注意!



ね っ ち ゅ う し ょ う よ ぼ う き ょ う か げ っ か ん

熱中症予防強化月間

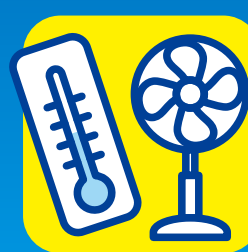
7月1日～8月31日



屋外でも家の中でも、
こまめに水分補給を。
汗をかいたら塩分も。



涼しい服装、帽子や
日傘、日陰を利用して
暑さを避けよう。



温度・湿度を計ろう。
エアコン・扇風機を
上手に使おう。

熱中症関係省庁連絡会議

消防庁・文部科学省・厚生労働省・農林水産省・気象庁・環境省

は、熱中症予防強化月間を応援しています。