

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 すいぶんほきゅう 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。



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
もちある
持ち歩こう！



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 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
あつ さ
暑さを避けよう！
ひ ころが
冷やす効果があります。

あつ さ
暑さを避けよう！

暑い日に頑張りすぎていませんか？

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 きのお 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