

熱中症予防ポイント

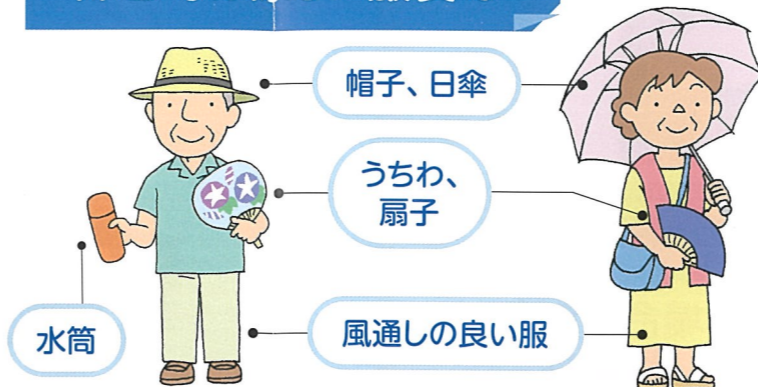
こまめに水分補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

大量に汗をかいたら、スポーツドリンクや経口補水液で水分補給を。



外出時は涼しい服装で



帽子、日傘

うちわ、扇子

風通しの良い服

水筒

暑さ指数★33以上で熱中症特別警戒アラートが発令されます！
大変危険な暑さです。外出はさげ、より注意を！

重大な健康被害を生じるおそれあり

暑さ指数★**35**以上
特別警戒アラート発令

暑さ指数**33**以上
警戒アラート発令

大変危険な暑さ

警戒アラートが発令されていなくても、暑さ指数28以上や体調不良時はできるだけ外出をさげましょう。

★暑さ指数 (WBGT) とは、熱中症を予防することを目的とした指標で環境省のホームページ「熱中症予防情報サイト」で公開されています。

▲環境省熱中症予防情報サイト



室内での熱中症にも要注意!

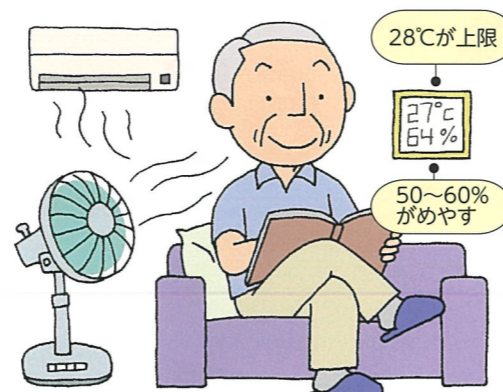
エアコンなどを上手に使うって室温調整をしましょう。

★エアコン使用時の目安
温度は**24℃～26℃**
湿度は**50%～60%**

エアコンの設定ではなく室内の状態で、温度は28℃、湿度は70%が上限になるように

★すだれやカーテンを活用して直射日光を遮る

★扇風機を併用して冷気を循環させる



お風呂

長湯は避ける

入浴の前後で水分補給を



お湯の温度は40℃以下に

就寝時

就寝時もエアコンを活用する

寝る前に水分補給を

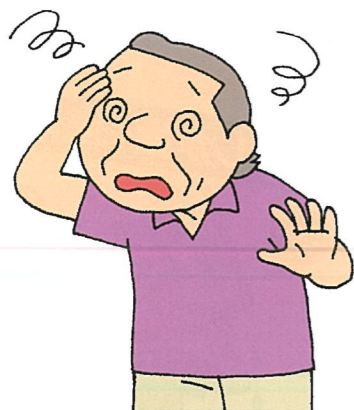
涼しい素材の寝具や衣服で寝る



こんな症状がみられたら注意!!!

急に重症化することがあるので、早めに対処しましょう

めまい



立ちくらみ



頭痛・吐き気



大量の汗



立てない



筋肉のこむら返り



少しでも症状がみられたら応急処置(裏表紙参照)をし、体調が良くならない場合は医療機関を受診しましょう