



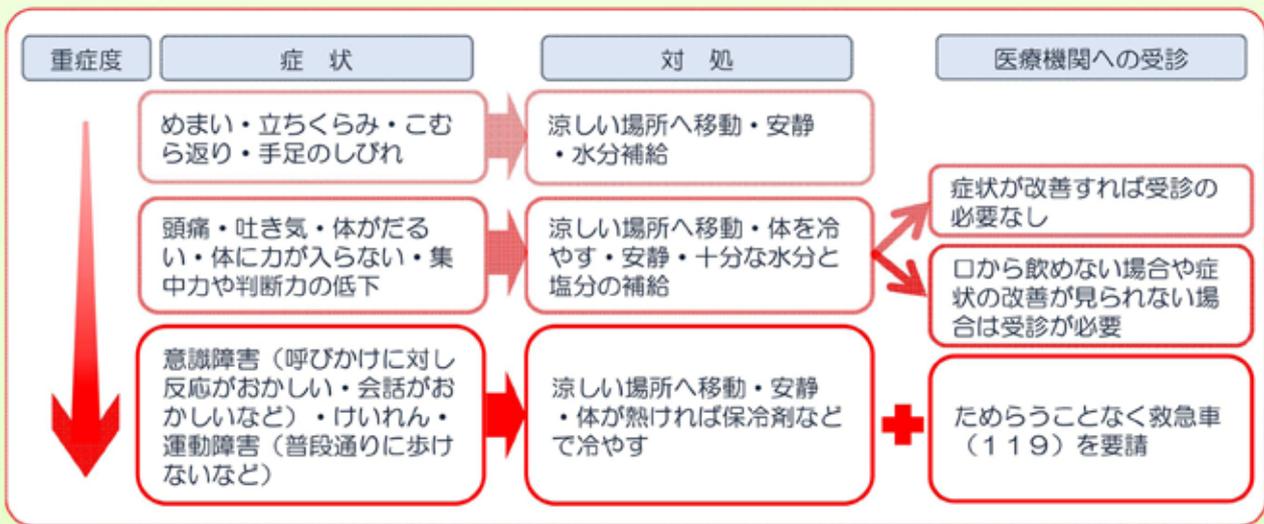
## 熱中症を予防して元気な夏を！

### 熱中症とは？

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので注意が必要です。

### 熱中症の分類と対処方法



### こんな時はためらわず救急車を呼びましょう！！



- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合は、ためらわずに救急車を呼んで下さい。
- 意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください。

### 熱中症予防のポイント

- ☀ 部屋の温度をこまめにチェック！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- ☀ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☀ 外出の際は体を締めつけない涼しい服装で、日よけ対策や適度な休憩を
- ☀ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを
- ☀ のどが渇く前に水分補給！



### 子供の特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる



汗腺などが未熟

**体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい**

### 保護者の方へ

- 👉 お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- 👉 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- 👉 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 👉 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

### 高齢者の特徴

のどの渇きを感じにくい



暑さを感じにくい

汗をかきにくい

**体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある**

### 熱中症にならないために

- 👉 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- 👉 のどが渇かなくても水分補給！
- 👉 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

## 暑さ指数（WBGT）をご存じですか？

人間の熱バランスに影響の大きい「気温、湿度、輻射熱」の3つの要素を取り入れた温度の指標です。同じ気温でも湿度などにより暑さ指数が高い日の方が熱中症の症状が出やすくなることがわかっています。

暑さ指数（WBGT） =



**1**

気温の効果



**7**

湿度の効果



**2**

輻射熱の効果



詳しくは下記サイトを

熱中症予防 環境省

🔍 検索

## 火事・救急・救助は119番

（通報は落ち着いて・ゆっくり・はっきりと）