



## 熱中症特別警戒アラートが始まります

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかけるものです。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日17時頃又は当日朝5時頃の1日2回発表されます。

令和6年(2024年)4月からは、熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートが新たに創設されました。熱中症に関する情報は、ニュースや天気予報、環境省及び気象庁のサイトなどで確認し、適切な熱中症予防行動をとりましょう。



## 熱中症予防が大事

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。

熱中症を防ぐために、以下のことを参考とし適切な対策を実施しましょう。

### 【暑さに身体を慣らしていく】

- ・体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症になりにくくなります。早い時期からウォーキングするなど汗をかく習慣をつけ、夏の暑さに負けない体を作りましょう。



### 【高温・多湿・直射日光を避ける】

- ・熱中症の原因の一つが、高温と多湿です。屋外では、強い日差しを避け、屋内では風通しを良くするなど、長時間高温環境にさらされないようにしましょう。

### 【水分補給は計画的、かつ、こまめにする】

- ・特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなるため、こまめに水分補給をしましょう。水分補給目的のアルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため逆効果です。なお、持病がある方や水分摂取を制限されている方は、夏場の水分補給等について必ず医師に相談しましょう。



### 【運動時などは計画的な休憩をする】

- ・汗などで失われた水分や塩分をできるだけ早く補給するためには、スポーツドリンクなどを摂取するのもよいでしょう。



### 【乗用車等で子どもだけにしない】

- ・晴天下の日、車の窓を閉め切るとすぐに車内の温度は上昇し、30分後には約45℃にもなります。子供がぐっすり寝ているからといって、座席に残して車を離れるのは短時間であっても非常に危険です。



### 【子どもは大人よりも高温環境にさらされています】

- ・一般的に地面に近いほど、地面からの輻射熱は高くなります。子供は大人に比べて身長が低いので、大人よりも地面から受ける輻射熱は高温となるため、子どもの体調変化に注意しましょう。



全国統一防火標語

『守りたい 未来があるから 火の用心』

鶴居村防火標語

X(旧Twitter)

『火は消した? いのちをまもる あいことば』



Instagram

## 熱中症を疑う症状と応急手当

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。
- ※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。**



熱中症を疑った時には、放置すれば死に直結する緊急事態であることをまず認識し、下図を参考に対応してください。

### 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、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

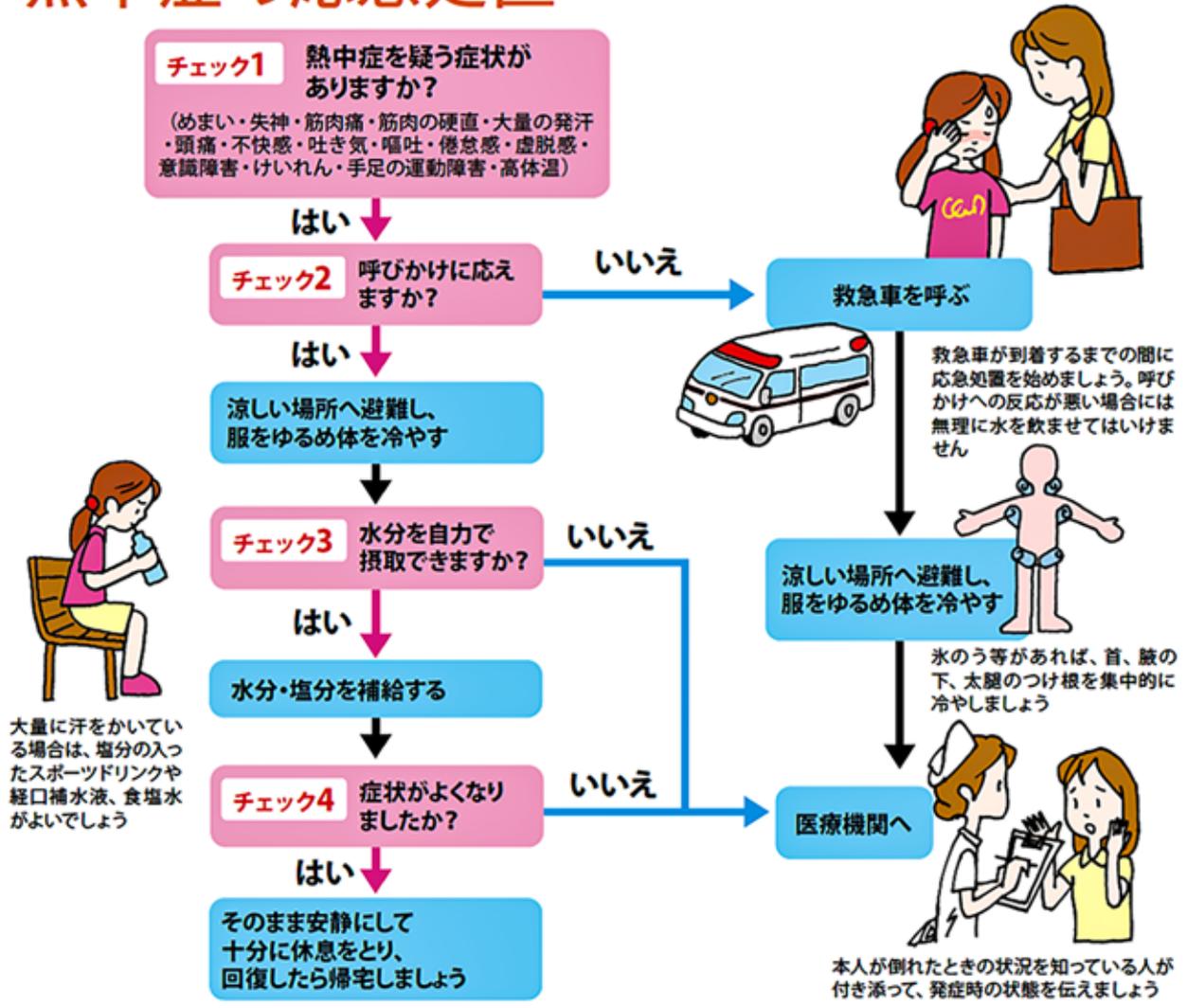


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか