

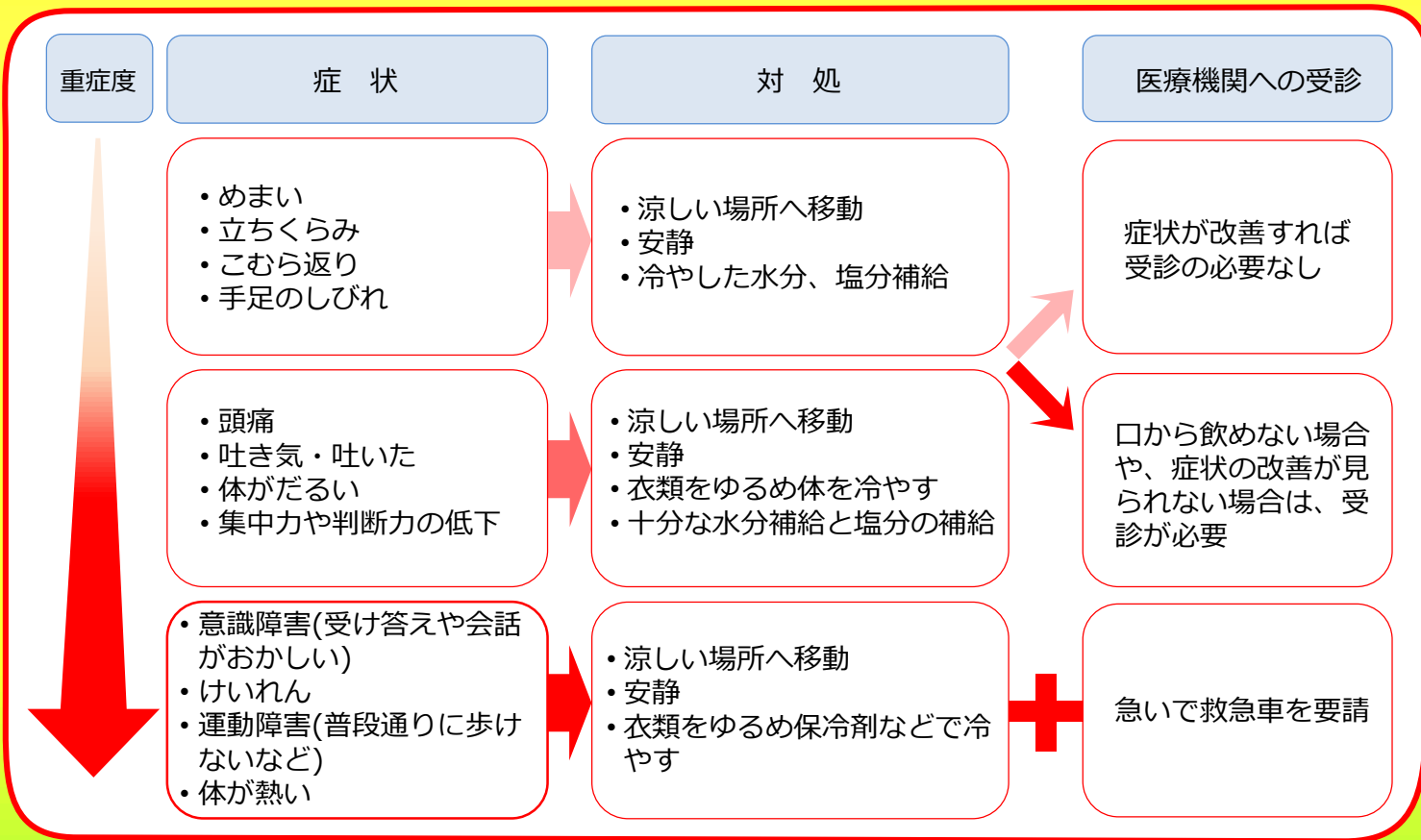
熱中症にご注意!!

熱中症とは?

温度や湿度が高い中で、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。

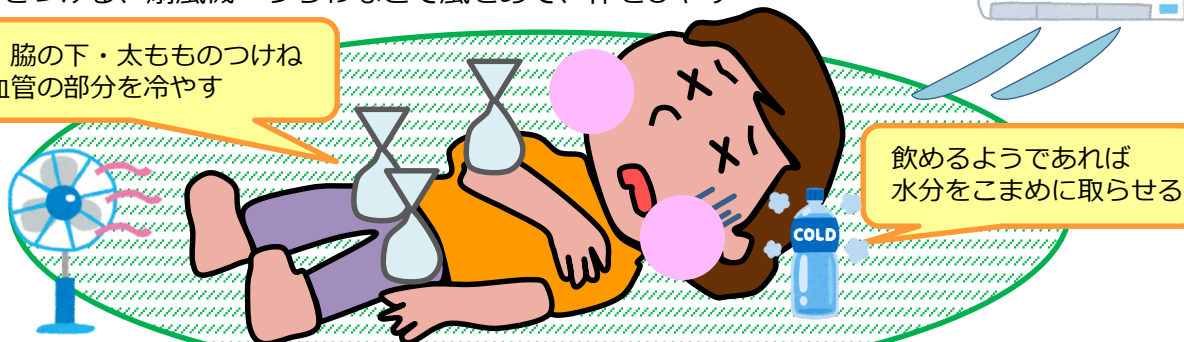
熱中症の分類と対処方法



+ 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体をひやす

首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分冷やす



飲めるようであれば水分をこまめに取らせる



「新しい生活様式」にも対応した熱中症予防について

マスク着用時は
熱中症に注意しよう！

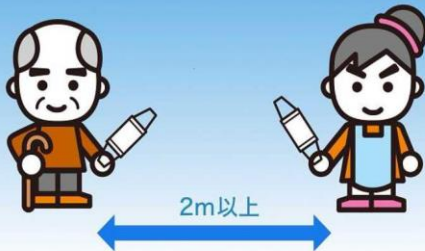


激しい運動は避けよう



ウイルス感染対策は忘れずに

屋外で人と十分な距離(2m以上)
がある場合はマスクを外そう！



熱中症警戒アラート発令中

外出をできるだけ控え
暑さを避けよう！



熱中症警戒アラートとは：暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報
熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に発表し
国民の熱中症予防行動を効果的に促す

熱中症は正しい知識を身につけることで、
適切に予防することが可能です。

また新しい「生活様式」における
熱中症予防行動のポイントとして、
以下の項目に心がけてください。



- 屋外で人と2m以上離れている時はマスクをはずしましょう。
(ウイルス感染対策は忘れずに)
- 涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けましょう。
- のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 部屋の温度に注意し、エアコンや扇風機を上手につかいましょう。
また、こまめに換気をしましょう。
- 熱中症警戒アラート発令中は外出をできるだけ控え暑さを避けましょう。