

STOP!



熱中症

熱中症は梅雨入り前から発生し7～8月に多くなります。
突然気温の上昇した日はまだ暑さに慣れていないため、熱中症が起こりやすくなります。
また、その日の体調が大きく影響します。日ごろから体調管理を心がけましょう。

こまめに水分補給

- ◇のどが渴いていなくてもこまめに水分を補給する
(寝る前や入浴前なども)
- ◇たくさん汗をかく時はスポーツドリンクで塩分も補給



暑さに備えた体づくり

- ◇規則正しい生活習慣を心がける
- ◇十分な休養や睡眠を取る
- ◇主食、主菜、副菜のバランスのとれた食事をする



暑さを避ける

- ◇室温を測定し、28℃を目安にエアコンを利用する
- ◇扇風機などで空気を循環させる
- ◇帽子や日傘を使う



新型コロナ対策も

- ◇エアコンが作動した部屋も1時間に2回以上、数分間、窓を開放し換気する
- ◇マスク着用時は負荷のかかる作業や運動を避ける



※屋外でマスクをはずす時は周囲の人と2m以上距離をとりましょう。

こんな症状の時は

めまい、大量の汗、頭痛、吐き気、
筋肉の痛み、ぐったりしている、体が熱いなど



太い血管のある部分を冷やす

涼しい場所へ避難し、服をゆるめて
体を冷やして、水分をとりましょう。

※「自力で水分がとれない」「意識がない」などの場合は救急車を呼びましょう!



暑さ指数





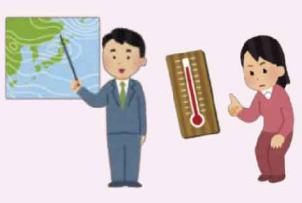



知っていますか？

人が感じる暑さの要因である**気温**、**湿度**、**輻射熱**の3つを取り入れ、熱中症の危険度を **危険** **嚴重警戒** **警戒** **注意** で示したものです。暑さ指数(WBGT)が**33**を超えると「**熱中症警戒アラート**」が発表されます。

WBGT	日常生活での注意事項
31以上	危険 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい屋内に移動する。
28~31	嚴重警戒 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
25~28	警戒 運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取り入れる。
21~25	注意 激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

熱中症警戒アラートが発表されたら？

<p>普段以上に「熱中症予防行動」を実践</p>  <p>※詳細は表面参照</p>	<p>外での運動は原則、中止/延期</p>  <p>屋外やエアコンの設置されていない屋内での運動は原則、中止や延期をしましょう</p>
<p>暑さ指数(WBGT)を確認</p>   <p>今日の暑さ指数は ここからチェック</p>  <p>熱中症予防情報</p> <p>身の回りの暑さ指数を行動の目安にしましょう</p>	<p>熱中症リスクの高い方に声かけ</p>  <p>特に子どもや高齢者、障がい者は熱中症リスクが高まるので声かけをしましょう</p>

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友だち追加はこちら →

