

## 熱中症予防のポイント

**屋外では**

- 日陰を選んで歩き、日傘の使用や帽子を着用しましょう
- こまめに休息をとりましょう

**室内では**

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節しましょう
- 遮光カーテンなどで日差しを避け、風通しをよくしましょう

**体の蓄熱を避けるために**

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう

**水分**

- のどが渴いていなくても、1時間にコップ1杯を目安に水分を補給しましょう  
(身体の状況により、水分制限が必要な方は、かかりつけ医の指示に従いましょう)
- 普段の水分補給はお茶や水など糖分や塩分を含まないものにしましょう  
(ただし、よく汗をかいたときにはスポーツ飲料等の塩分を含んだ飲み物を補給しましょう)



コップ約6杯

1日あたり  
**1.2L**  
を目安に



- ※アルコール飲料やカフェインを含む飲み物は利尿作用を高めるので水分補給には適しません。
- こどもにぐったりした様子があるときや母乳やミルク等の水分が飲めないときは病院を受診しましょう



## 熱中症の応急処置

もしあなたの周りの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認めて対処しましょう。最初の処置が肝心です。

### チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

### チェック2 呼びかけに応えますか？

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、体を冷やす

### チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい ↓

水分・塩分を補給する



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

### チェック4 症状が良くなりましたか？

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ →

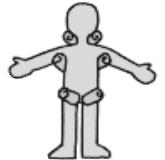
### 救急車を呼ぶ



救急車を待つ間

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、脇の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう。

### すみやかに医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って発症時の状態を伝えましょう。

参考：環境省 熱中症環境保健マニュアル2022



## ウォーターサーバーを設置しました

熱中症対策の一環として、市民の皆さまが水分補給ができるよう、市役所本庁舎の1階木質化スペース前にウォーターサーバーを設置しました。開庁時間内であれば、いつでも無料で冷たい水をご利用いただけます。

### 注意事項

ウォーターサーバーに残りの水を捨てないでください。詰まりの原因となりますので、ご協力をお願いします。

