

室内 今年も危険! 熱中症! こそ気をつけて!

ポイント1

**室温・湿度を
こまめにチェック!**

部屋によって室温や湿度は異なります。
温度計や湿度計を使用して、
今いるお部屋の状況を確認する
くせをつけよう!

ポイント2

**エアコンなどで
温度を調節**

室温や湿度が高い時には、
エアコンや扇風機などを使用して
室内を快適に。
すだれや遮光カーテンなども
活用しよう!

ポイント3

**室内でも
水分補給を!**

屋外に比べて、室内ではのどの
渇きを感じにくいことがあります。
のどが渇いていなくても、
こまめな水分補給を
心がけよう!

**熱中症警戒アラートが
発表されたら...**

- 外出は控え、暑さをさげよう!
- 暑さ指数(WBGT)に応じて
屋外や空調のない屋内での運動は、
原則、中止や延期を!

**熱中症
警戒アラート**

**高齢者の方は
とくにご用心!**



熱中症予防の基本! **こえかけ**も忘れずに!

こ **こまめな
水分補給**

屋外労働や室内外など、
たくさん汗をかく時は水分と
塩分を補給しましょう。

え **炎天下を
避けよう**

炎天下での長時間の作業、
海水浴は避けましょう。日傘や
帽子で日光を避けましょう。

か **風通しを
良く**

室内でも油断は禁物!
適度な風通しや冷房設備で
熱を逃がす工夫をしましょう。

け **健康
管理!**

睡眠・栄養はしっかりと!
日頃から適度な運動で暑さに
負けない体を作りましょう。

- おかしいな? と感じたら... **熱中症の応急処置!**
- ① 涼しい環境への避難
風通しの良い日陰やクーラーのある
室内など、涼しい場所へ避難させる。
 - ② 脱衣と冷却
衣服をゆるめるなどし、体からの熱の
放散を助ける。氷や水で首や脇の下、
足の付け根などを冷やす。
 - ③ 水分や塩分の補給
冷たい水や、スポーツドリンクなどを
与える。(ただし、意識がはっきりして
いない場合、経口での摂取は厳禁)
 - ④ 医療機関へ運ぶ
意識がはっきりしないとき、自力で
水分摂取ができないときは、すぐに
医療機関に搬送する。