

あっという間に6月、もうすぐ暑い夏がやってきます。今年度も、感染症対策と熱中症対策を同時に行うこととなります。熱中症の注意点について再度確認し、予防対策を徹底して熱中症を防ぎましょう！

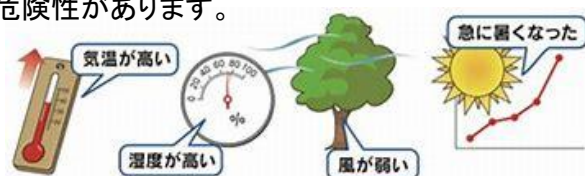
熱中症を防ごう！

熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。いつでもどこでも、だれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

熱中症を引き起こす主な3要因

- ① 環境…気温の高さ、湿度の高さ、風の強さ
- ② 身体…暑さに慣れていない、体調不良 など
- ③ 行動…激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外活動 など



主な症状

- めまいや顔のほてり
- 身体のだるさや吐き気
- 汗のかき方がいつもと違う
- まっすぐ歩けないなど身体がいつも通りに動かない
- 水分補給が自力でできない
- 筋肉痛や筋肉のけいれんが起きる

応急処置

① 涼しい場所へ移動する

早急にエアコンのある部屋へ移動します。
それが難しければ、とりあえず日陰で風通しの良い場所へ。

② 身体を冷やして体温を下げる

氷のうや保冷剤で両側の首筋やわきの下、足の付け根を中心に冷やします。身体に水をかけてうちわなどで風を送ることも効果的です。靴と靴下を脱がすことも忘れずに！

③ 塩分と水分を補給する

嘔吐の症状や意識がはっきりしていない場合は、誤飲の可能性があるため、無理に飲ませず、早急に病院に連れて行くか、救急車を要請します。



予防対策！これが一番大切です！

日常的に適度に運動し、3食バランスの良い食事をとり、良質な睡眠を確保すること。そして、「水分をこまめに」「塩分をほどよく」とることを心がけてください。



「のどが渴いた」と感じた時には、脱水状態がはじまっています！
そうなる前から、こまめに少しずつ水分をとりましょう！



いつもと違う・何となく調子が悪い…そんなときは要注意！
「無理せず休む」ことも大切な自己管理です！

令和3年4月より本格実施 熱中症警戒アラートを確認しよう！

熱中症警戒アラートとは…

環境省・気象庁が提供する、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報です。
熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予想される際に発表し、熱中症予防行動を促すためのものです。
以前の「高温注意情報」が、熱中症との相関が高い「暑さ指数(WBGT)」を用いた情報に置き換えられます。
報道機関の、夜及び朝のニュースや、市区町村の防災無線等にて情報が伝達されます。



熱中症警戒アラートが発表されたら…

熱中症予防対策を普段以上に徹底する必要があります。

- 行動例**
- ☆のどが渴く前に、こまめに水分補給する
 - ☆エアコン等を積極的に利用する
 - ☆運動は原則中止または延期する

熱中症警戒アラート

検索



熱中症対策とあわせて、新型コロナウイルス感染症の対策も引き続き行う必要があります。
気温が高くなり、マスクの着用後ろ向きになりがちですが、感染症対策として、マスクは原則着用してください。
ただし、運動時や、人との距離を1～2m程度保てる場合、体調が悪くなりそうな時は、一時的にマスクを外すなど、臨機応変に対応してください。

