



熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます

熱中症を予防しよう！

熱中症を知ろう

熱中症とは

- ・高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。
- ・死に至る可能性のある病態です。
- ・予防法を知っていれば防ぐことができます。
- ・応急処置を知っていれば救命できます。



熱中症予防のポイント

- ・こまめに水分補給。運動や外出、入浴前には水分を！
- ・服装は通気性がよく吸汗・速乾素材のものを着ましょう！
- ・日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣をつけましょう！
- ・暑くなりはじめや急に暑くなる日に特に注意しましょう！
- ・体調の悪い日は、暑い場所での運動や作業を控えましょう！



特にお願いしたいこと

幼児・小児の保護者の方へ

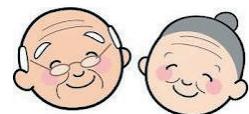


- ・汗腺をはじめ体温調節機能が十分に発達しておらず、高齢者と同様に十分な注意が必要です。
- ・晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため幼児は大人以上に暑い環境にいます。
- ・お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- ・こまめに水分補給や休息をとりましょう！
- ・外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに着用しましょう！



高齢者の方は特に注意が必要です！

- ・暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。
- ・のどが渇かなくても水分を補給しましょう！
- ・決して無理な節電はせず、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使ってこまめに温度調整！



お問合せ、ご相談は各区保健福祉センター・地域保健活動担当まで