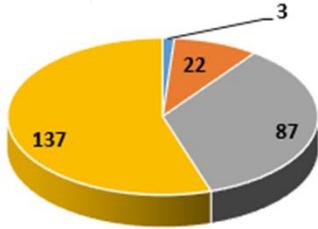
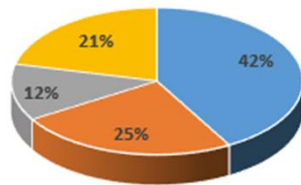


令和7年に熱中症で
救急搬送された方の年齢別内訳



・乳幼児 ・少年 ・成人 ・高齢者
5割以上は高齢者

令和7年に救急要請があった
熱中症の発生場所内訳



■住居 ■道路 ■仕事場 ■その他
4割は住宅で発生

熱中症は 予防できます。

暑さを避けよう



屋内では、積極的に**冷房等**を使用して、
屋外では、日傘や帽子など、
日よけグッズを使用してね！

湿度が高いときは注意



こまめに**水分補給**をしよう



塩分・糖分を含んだ飲み物が効果的だよ！

一度に大量に飲んでも、体に吸収する量は僅かだから、
喉が渇く前から、こまめに飲んでね！

暑さに負けない
体力をつけよう



暑さに負けない**体力づくり**も大事！

暑くなってくる前から、無理のない範囲で運動することで、
体力がついて暑さにも慣れて、熱中症にかかりにくくなるよ！

体調に異変を感じた時は
早めに休息を



めまいがしたり、足がつりやすくなったら、**脱水症のサイン**です！
無理せず休息して水分を摂ってね！
無理をすると、頭痛や吐き気がしたり、重症化すると痙攣したり、
命に関わってしまうかも。

知っていますか！？

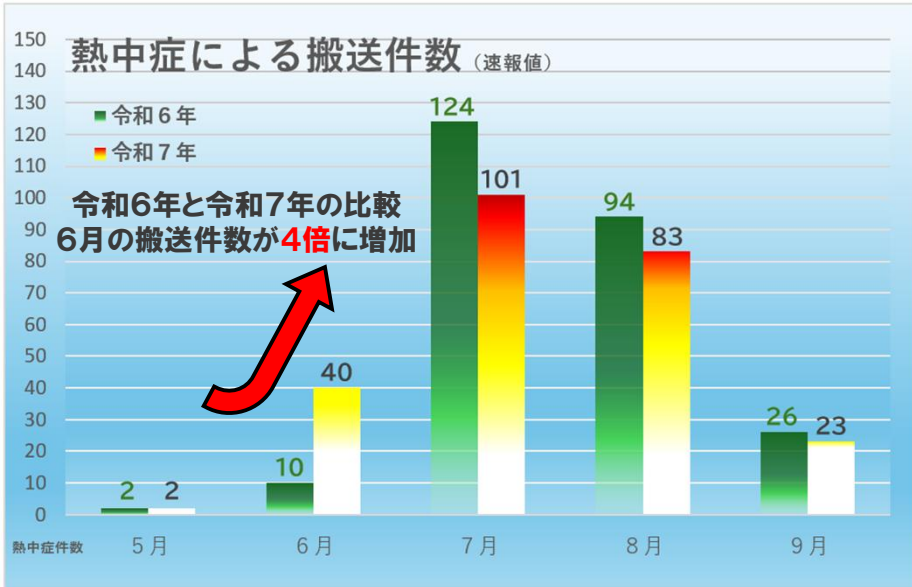
熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い、気温が高くなると予想される日の前日夕方もしくは当日早朝に、都道府県ごとに発表されます。発表された日には、外出を控えたり、積極的に冷房を使用するなどして、熱中症の予防に努めましょう。

「熱中症警戒アラート」は
横須賀市のLINE公式アカウントからも確認することが
できます。

友だち追加は
こちら⇒





熱中症予防は、暑さが本格化する前からの対策が要です。

熱中症の症状や危険なサインを知り、天気予報や暑さ指数などの最新情報を日々確認しましょう。

特に熱中症警戒アラートが発表された翌日(当日)は、暑さを避け、適切な水分・塩分補給、早めの休息を心がけて下さい。

早めの対策で重症化を防ぎ、熱中症から命を守りましょう。

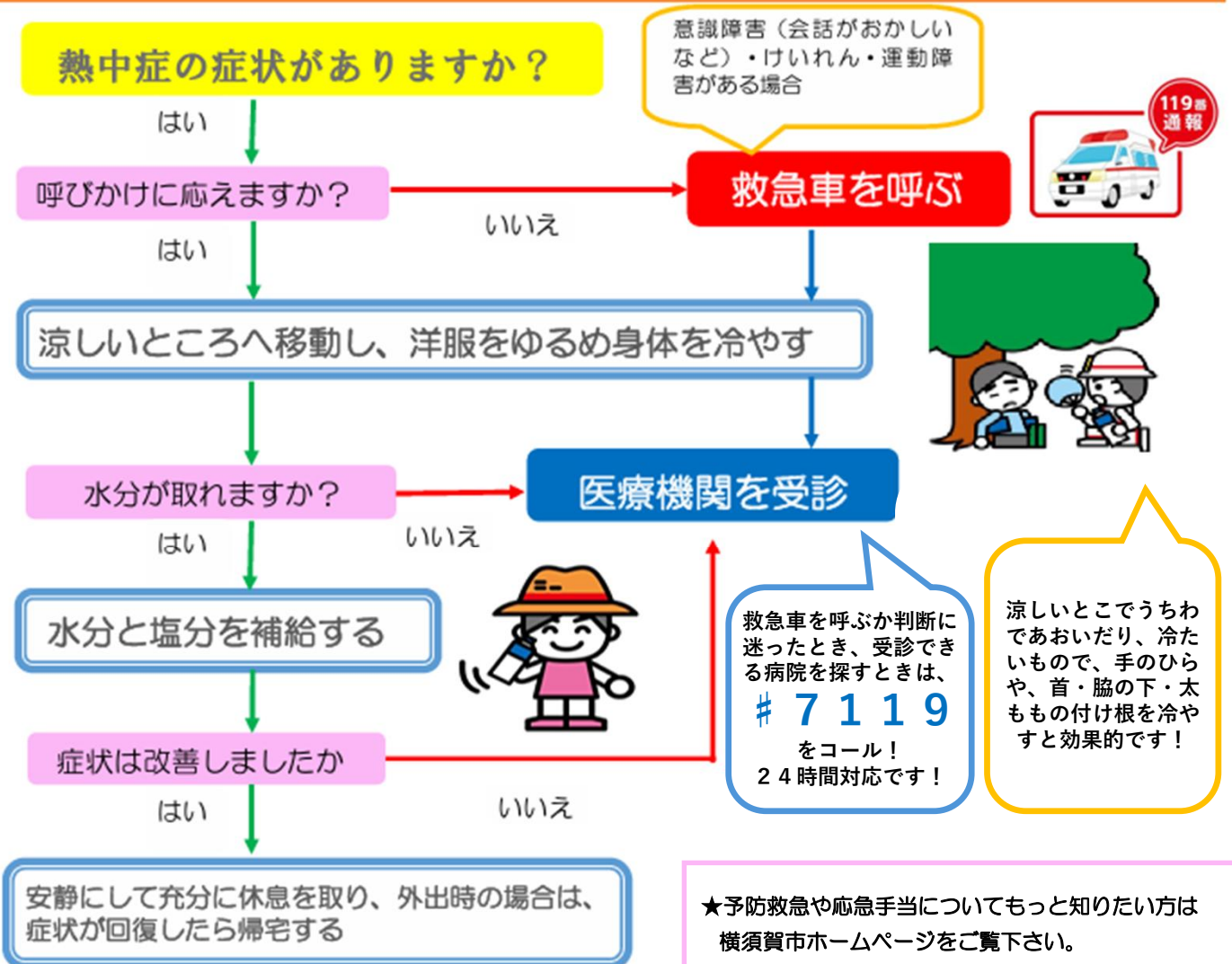
熱中症の症状

軽 症：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、足のつり、大量の発汗

中等症：頭痛、吐き気、嘔吐、気分の不快、体のだるさ

重 症：発汗停止、高体温、会話がおかしい、まっすぐ歩けない、意識がない、痙攣

熱中症かもしれないと思ったときは



※持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう。