

熱中症 予防のポイント

熱中症は
予防が大切

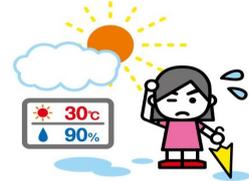


暑さを避けよう



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！？

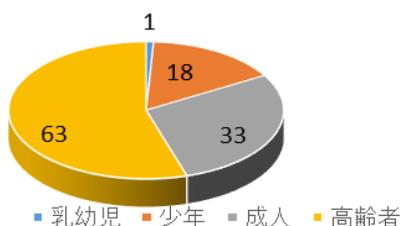
熱中症警戒アラート

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。



横須賀市消防局 熱中症による救急搬送状況（令和4年）

年齢別内訳



熱中症発生件数は、高齢者が約半数を占めており、入院を必要とするなど重症化していることが分かっております。また発生場所においても、**屋内（自宅内）で発生していることが多い**ため、冷房の使用やこまめな水分補給をとることなど、家族等が環境の改善に配慮することが重要です。

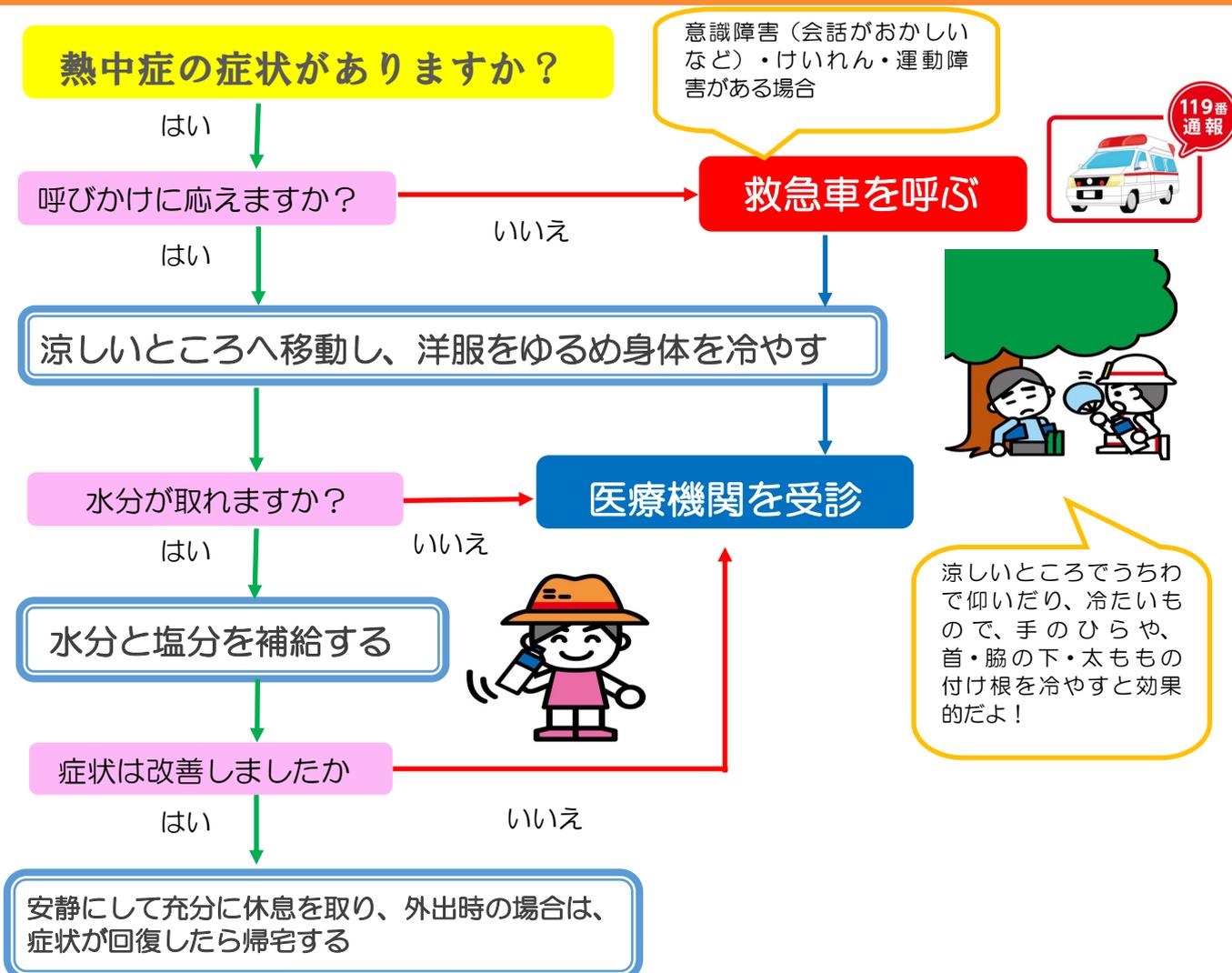
熱中症の症状

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。

★熱中症予防、予防救急や応急手当についてもっと知りたい方は横須賀市ホームページをご覧ください。
【お問い合わせ】横須賀市消防局 救急課 救急指導係
TEL：046（821）6507