

熱中症を予防しましょう

実践しよう！6つのこと！

高齢者の方は特に
注意が必要です！

1 こまめに水分補給をする



2 涼しい服装をし、
日傘や帽子を利用する



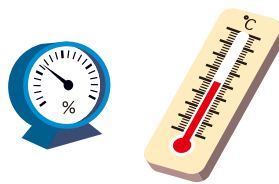
3 外出の際は、
こまめに休憩を取る



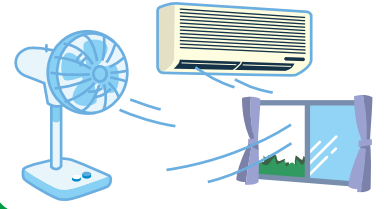
4 涼しい場所・施設を
利用する



5 部屋に温湿度計を置く
(部屋の温度・湿度を
こまめに確認しよう)



6 窓を開けたり、クーラー
や扇風機をうまく使う



こんな症状があったら熱中症を疑いましょう。

症 状

軽

めまい、大量の汗、筋肉の硬直、手足のしびれ

➡ 涼しい場所に移動し、水分補給をしましょう。
また、水や氷で体を冷やすことも大切です。

今、
どこにいるか
聞いてみる。

頭痛、吐き気、だるい、軽い意識障害

➡ すぐに医療機関の受診をしましょう。

**意識がない、(全身) けいれん、高い体温、
返答ができない、まっすぐ歩けない**

重

➡ すぐに救急車を呼びましょう。到着を待つだけでなく、涼しい場所に避難させ、脱衣と冷却をおこないましょう。

問い合わせ 高齢福祉課 総合相談・地域支援担当 電話：5246-1222