

R8年度

# 熱中症を予防しよう！

昨年、前橋市では熱中症により272名の方が救急搬送されました。熱中症の発生は、年齢を問わず、重症の場合は命に係わることもあります。知識と対処法を身につけ、熱中症から身を守りましょう。

暑くなる前に

## 暑熱順化・エアコンの試運転をしておこう！

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることで、熱中症になりにくくするための対策です。ウォーキングなどの汗をかく運動習慣を身につけたり、シャワーだけでなく入浴をしましょう。



低栄養状態、睡眠不足、二日酔い、発熱・下痢などによる脱水症状は、熱中症の発生に影響を及ぼします。1日3食の食事や十分な睡眠など、規則正しい生活を心掛けて体調管理をし、以下の対策もとりましょう。

## こまめに水分を補給する！

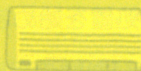
- ☑ 1日1.2Lを目安に、水やノンカフェインのお茶を飲もう。
- ☑ 入浴前後や起床後や就寝前も、水分補給しよう。
- ☑ 大量に汗をかいた時は、塩分も摂ろう。

のどが渇く前に  
こまめに飲もう。



## 暑さを避ける！

- ☑ エアコンを適切に使おう。  
室温は28℃、湿度は70%超えないように調整しよう。



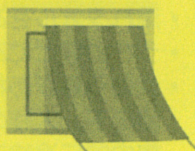
- ☑ 外出時は、日傘や帽子、保冷グッズを活用しよう。



- ☑ 日陰を利用して、こまめに休憩をとろう。



- ☑ すだれやカーテン等で日光を遮ろう。



- ☑ ゆったりとした、通気性のよい服装を選ぼう。



- ☑ 運動や作業前等に、プレクーリングをしよう。



体の外部から冷やす方法  
ミストを浴びる、手や足を冷やす等

体の内部から冷やす方法  
冷水やアイススラシー  
(氷状飲料)を飲む等

## 熱中症警戒アラートのチェック！

- ☑ テレビやインターネットで、天気予報や暑さ指数(WBGT)を確認しよう。

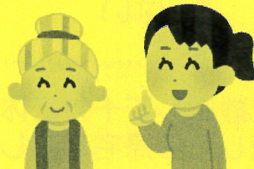


暑さ指数(WBGT)が33を超えると、『熱中症警戒アラート』が発表されます。前橋市では、防災無線や防災ラジオでもお知らせしています。

熱中症警戒アラートが発表された日は、なるべく外出を控えていつも以上に熱中症対策をとろう！！

## みんなで声掛け！

- ☑ こども・高齢者・障がいがある人などは熱中症になりやすいため、気にかけてよう。



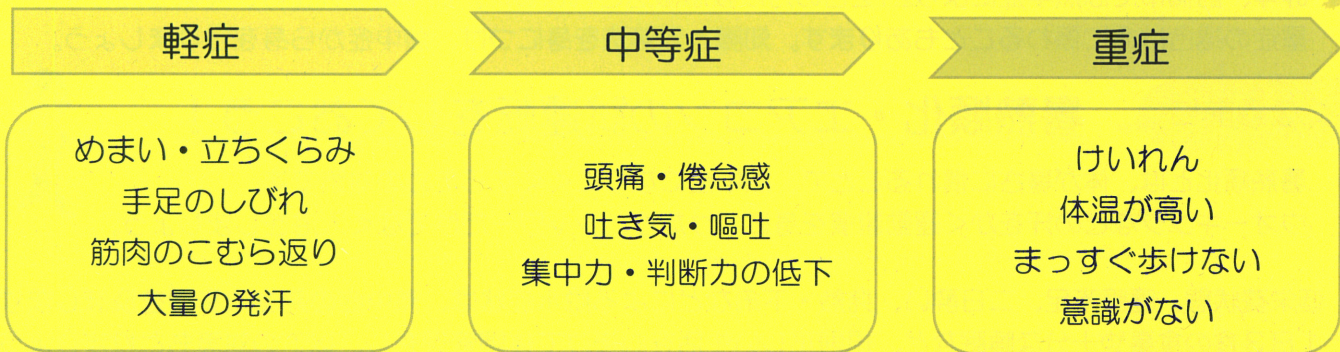
今日は暑いから、熱中症に気をつけてくださいね。

裏面につづく⇒



# 熱中症の主な症状

暑い環境にいる時やその後起こる体調不良は、熱中症の可能性にあります。重症度により3段階に分類されます。



# 熱中症の応急処置

周りの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて状況を確かめて対処しましょう。

