



熱中症にご注意ください！

熱中症予防のポイント

■『熱中症警戒アラート』が発表された日は
外出を避けましょう！



■暑さを避けましょう！

- ・外では日陰を利用し、日傘や帽子を使いましょう。

■室内では、エアコンや扇風機を使い
温度調節をしましょう！

- ・室温は28度（エアコンの設定温度ではありません！）が目安ですが、体調にあわせて下げるなどの対応をしてください。
- ・風通しや換気をよくしましょう。



■こまめに水分や塩分を補給しましょう！

■ゆったりとした衣服にしましょう！

- ・熱を吸収する黒色系は避けましょう。

就寝中を含め、室内でも熱中症になることがあります。
我慢せずに冷房を入れ、扇風機を利用しましょう。

■少しでも具合が悪く感じたら、早めの対処を！

高齢者やお子さんは特に注意が必要です

高齢者

- のどがかわかなくても、時間を決めてこまめに水分補給をしましょう。
- エアコンや扇風機を上手に使って、室温調整をしましょう。

子ども

- 地面に近いほど気温が高くなるので、子どもは特に注意が必要です。
- たとえ短時間であっても、車内に子どもを残さないようにしましょう。

熱中症が疑われた場合の対応

《症状》

- めまい
- たちくらみ
- 大量の発汗
- 倦怠感
- 頭痛、吐き気
- 手足のしびれ
- 筋肉痛、筋肉の硬直
- 気分の不快
- 意識の低下
- 高体温

救急車を呼んだほうがいいのかな？
と迷ったら・・・

東京消防庁救急相談センターへ

#7119

(携帯電話、PHS、プッシュ回線)



《対応》

- (1) 涼しい場所へ避難させましょう。
- (2) 衣服をゆるめ、体（首、わきの下、ふとももの付け根など）を冷やしましょう。
- (3) 水分・塩分を補給しましょう。
- (4) 自力で水分を補給できない、意識がない、症状が改善しない場合はすぐに救急隊を要請しましょう。

熱中症に関するホームページ

《環境省・気象庁》

環境省の熱中症予防情報サイトでは、暑さ指数（WBGT）の実況値を公開しています。また、「熱中症予防情報メール」もご案内しています。

[熱中症予防情報サイト](#) [検索](#)

環境省・気象庁では、翌日又は当日の暑さ指数（WBGT）が概ね33度以上になることが予想される場合に「熱中症警戒アラート」を発表し、熱中症への注意を呼びかけています。