

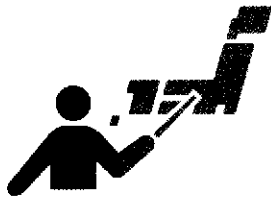


世田谷区からのお知らせ

熱中症にご注意ください!

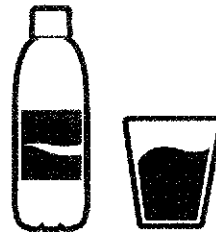
熱中症予防のポイント

POINT
1



「熱中症警戒アラート」
「熱中症特別警戒アラート」※が
発表された日は外出を避けましょう!

POINT
4



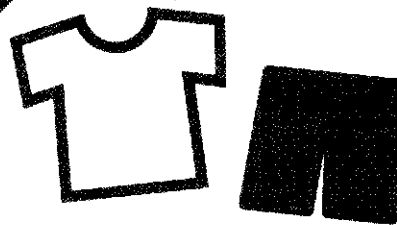
こまめに水分や塩分を
補給しましょう!

POINT
2



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。

POINT
5



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。

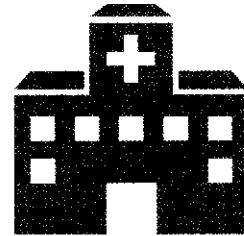
POINT
3



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。

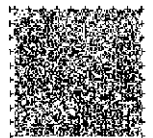
POINT
6



少しでも具合が悪く感じたら、
早めの対処を!

※令和6年度より、従来の「熱中症警戒アラート」のさらに一段上の熱中症特別警戒アラートが新設されました。

回 覧

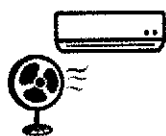


高齢者やお子さんは特に注意が必要です

高齢者

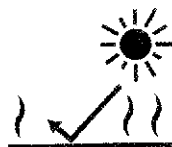


・のどがかわかなくても、
時間を決めてこまめに
水分補給をしましょう。



・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、
体を冷やしましょう。
(首、わきの下、ふとももの
付け根など)



- 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



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」
都内全域で35度以上になることが予想される場合に「熱中症特別警戒アラート」を発表し、熱中症への注意を呼びかけています。