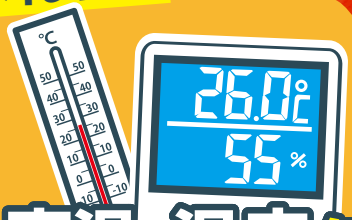
今年も危険！

室内こそ気をつけて！熱中症

ポイント1



室温・湿度をこまめにチェック！

部屋によって室温や湿度は異なります。
温度計や湿度計を使用して、
今いるお部屋の状況を確認する
くせをつけよう！

ポイント2

エアコンなどで温度を調節

室温や湿度が高い時には、
エアコンや扇風機などを使用して
室内を快適に。
すだれや遮光カーテンなども
活用しよう！

ポイント3

室内でも水分補給を！

屋外に比べて、室内ではのどの
渇きを感じにくいことがあります。
のどが渇いていなくても、
こまめな水分補給を
心がけよう！

熱中症警戒アラートが発表されたら…

- 外出は控え、暑さをさけよう！
- 暑さ指数（WBGT）に応じて
  屋外や空調のない屋内での運動は、
  原則、中止や延期を！

高齢者の方はとくにご用心！

熱中症予防の基本！こえかけも忘れずに！

こ こまめな水分補給

屋外労働や室内外など、
たくさん汗をかく時は水分と
塩分を補給しましょう。

え 炎天下を避けよう

炎天下での長時間の作業、
海水浴は避けましょう。日傘や
帽子で日光を遮りましょう。

か 風通しを良く

室内でも油断は禁物！
適度な風通しや冷房設備で
熱を逃がす工夫をしましょう。

け 健康管理！

睡眠・栄養はしっかりと！
日頃から適度な運動で暑さに
負けない体を作りましょう。

おかしいな？と感じたら…

熱中症の応急処置！

① 涼しい環境への避難
風通しの良い日陰やクーラーのある室内など、涼しい場所へ避難させる。

② 脱衣と冷却
衣服をゆるめるなどし、体からの熱の放散を助ける。氷や水で首や脇の下、足の付け根などを冷やす。

③ 水分や塩分の補給
冷たい水や、スポーツドリンクなどを与える。（ただし、意識がはっきりしていない場合、経口での摂取は厳禁）

④ 医療機関へ運ぶ
意識がはっきりしないとき、自力で水分摂取ができないときは、すぐに医療機関に搬送する。

この広告は、熱中症環境保健マニュアル http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.phpを参考に作成しています。

沖縄県保健医療介護部 地域保健課　TEL 098(866)2215
https://www.pref.okinawa.jp/iryokenko/kenko/1006282/1023461.html

詳しい熱中症情報はこちらから

沖縄県熱中症情報
沖縄県熱中症　検索

熱中症は こえかけ で防げる。

熱中症とは？ 室温や気温が高い中での作業や運動により、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。

おかしいな？と感じたら…熱中症の応急処置！

熱中症重症度チェック！

重症度 1
めまい、立ちくらみ、
筋肉のこむらがえりなど

重症度 2
頭痛に吐き気、
倦怠感など

重症度 3
意識がない、痙攣、
呼びかけに対する返事がおかしい、
まっすぐに歩けない、
高い体温であるなど

**熱中症は、
家族で！ 職場で！ 地域で！
防ごう!!**

① 涼しい環境への避難

風通しの良い日陰や
クーラーのある室内など、
涼しい場所へ避難させる。

② 脱衣と冷却

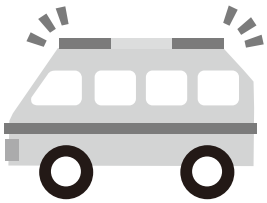
衣服をゆるめるなどし、
体からの熱の放散を助ける。
氷や水で首や脇の下、
足の付け根などを冷やす。

③ 水分や塩分の補給

冷たい水や、スポーツドリンクなどを
与える。
（ただし、意識がはっきりしていない場合、
経口での摂取は厳禁）

④ 医療機関へ運ぶ

意識がはっきりしないとき、
自力で水分摂取ができないときは、
すぐに医療機関に搬送する。



？ 熱中症を引き起こす条件って何？

【環境】気温が高い、湿度が高い、日差しが強い、風が弱い
【体】激しい労働や運動によって、体内に熱がたまる、暑い環境に体が対応できない時

？ どんな場所でなりやすいのか

高温、多湿、風が弱い、輻射源（熱を発生するもの）の環境下
**※工事現場、運動場、体育館、窓を閉め切った車中は特に注意！
室内でも熱中症は発生しています**

？ どのような人がなりやすいのか

脱水症状のある人、（寝不足や欠食時、前の晩の飲酒など）、高齢者、幼児、肥満の人、過度の着衣、運動不足の人、暑さに慣れていない人、病気の人、体調の悪い人