

# 熱中症は

# 天気情報と こえかけで 防ぐ!

## 外出前の「天気情報チェック」が命をまもる!

熱中症の危険を知らせる熱中症警戒アラートは「熱中症警戒情報」として法制化。さらに危険な場合は「熱中症特別警戒情報」が発表されます。外出前の天気情報チェックを習慣づけましょう!



テレビ、ラジオ、スマホ、新聞で  
情報をチェック!



## 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](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