

熱中症は

天気情報と こえがけで 防ぐ!

外出前の「天気情報チェック」が命を守る!

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! こえがけも忘れずに!

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避けましょう。

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

? **どんな場所でありやすいのか**

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