



熱中症は

こえかけ

で防げる。

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。



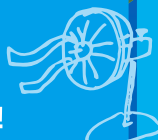
え 炎天下を避けよう

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。



熱中症は、家族で！職場で！地域で！防ごう！！

このチラシは、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。

沖縄県保健医療部 地域保健課 TEL 098 (866) 2215
<http://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/chihkihoken/shippei/heatflyer/heat.html>

さいやま商店熱中症予防ソング
「アチサンサン」が聞けるよ！



沖縄県熱中症速報(6月～9月)

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。



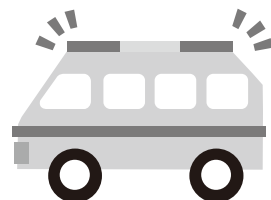
3 水分や塩分の補給

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 医療機関に運ぶ

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（寝不足や夕食時、
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