

熱中症予防のために

令和5年8月1日
村田町健康福祉課

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。屋外での活動は熱中症のリスクが高くなりますので、お互いに声をかけながら、十分に注意しましょう。

1. 熱中症を予防するためには・・・

① 暑さを避けましょう

屋外では日傘や帽子、木陰の利用、屋内ではクーラーを積極的に活用し、涼しい服装を心がけましょう。高齢者やお子さん、障害者の方々は、特に注意しましょう。



② のどが渴いていなくてもこまめに水分をとりましょう

活動前、活動中、活動後に十分な水分をとりましょう。また、イオン飲料には塩分など熱中症予防に適した成分が入っているので、上手にとり入れましょう。



③ 暑さに関する情報を確認しましょう

身の回りの気温・湿度・暑さ指数（WBGT[※]）を確認しましょう。

※「暑さ指数（WBGT）」気温・湿度・輻射（ふくしゃ）熱からなる熱中症の危険性を示す指標。

2.5未満：注意（積極的に水分補給）

2.5～2.8未満：警戒（積極的に休憩）

2.8～3.1未満：嚴重警戒（激しい運動は中止）

3.1以上：危険（運動は原則中止）

暑さ指数及び熱中症警戒アラートのお知らせを

7月27日より LINE 等で開始しました。

村田町の LINE 登録が
まだの方はこちらから



▶ 熱中症警戒アラート

暑さ指数が3.3を超え、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。下記 QR コードを読み取るか、WEBで検索することで詳しい情報を見ることもできます。

熱中症警戒アラート



QR コード読み取りはこちらから
(環境省熱中症予防情報サイト)

環境省 LINE 登録はこちらから
(熱中症警戒アラートを確認できます)



屋外で活動や作業するときの注意点

- 活動開始前には必ず体調を確認し、体調が悪い場合は無理をしないようにしましょう。
- できるだけ、2人以上で活動し、活動中はお互いの体調を確認するようにしましょう。
- 休憩・水分補給は、一定時間毎にとるようにしましょう。休憩時には、日陰等の涼しい場所に移動しましょう。
- 汗をかいた時は塩分の補給も行いましょう
(イオン飲料や塩飴、塩分タブレットの利用など)

2. 熱中症が疑われるときには…

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ →

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

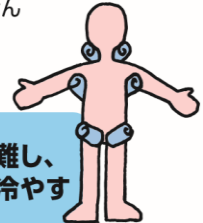
はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ →

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう

はい ↓

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ →

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。