きます。 いては、 守るようにしましょう。 一人ひとりが周囲の人に気を配 特に熱中症にかかりやす

やエアコンを使って、温度調整をす したり、暑さを感じなくても扇風機 じていなくてもこまめに水分補給を (65歳以上)です。 のどの渇きを感





を呼びかけ合うことが大切まわりが協力し、熱中症予 熱中症予防

| 励齢者は特に注意が必要 熱中症患者のおよそ半数は高齢者 熱中症の予防を呼びかけ合うこ 熱中症の発生を防ぐことがで 周囲が協力して注意深く見 障がい児・者や子どもにつ

暑さの抵抗力に合わせて、予防を心

する抵抗力は個人によって異なりま

自分の体調の変化に気をつけ、

体調や慣れなどにより、

暑さに対

暑さの感じ方は人それぞれ

熱中症について正しく理解し、予防

熱中症の危険性が高まります

に努めましょう。

されました。節電が求められる今夏

国で2万8448人、神奈川県では

猛暑と言われた昨年の8月は、

熱中症の発生は7

8月がピーク

1339人が熱中症により救急搬送

ごんな症状に気をつけて 集中力や 判断力の低下 頭痛 吐き気 大量に 汗をかく めまいや 立ちくらみ 普段とおりに 歩けない だるい 呼びかけに対し 反応や会話がおかしい けいれん

お子さんの様子を十分に観察

分補給や休憩を取らせるように心掛 子は忘れずにかぶらせるようにしま しょう。また、遊びの最中には、 子どもは体温調節機能が未熟なた 熱中症にかかりやすくなって 外出時には服装に注意し、



熱中症予防を忘れないように

節電を意識するあまり、

度に扇風機やエアコンを使用するよ 意が必要です。 康を害することのないようよ 取り組みをお願いしていますが、 い日だけでなく、 してください。 決して無理な節電はせず、 市民の皆さんに節電 、室内にいる時も注熱中症は、気温が高 気温や湿度の高い日 -分注意

★持病をお持ちの方やお子さんは、

かかりつけの医師とあらかじめ相談し、

熱中症対策についてアド

バイスをもらっておきましょう。

暑さを避けること 熱中症予防には、 ▼こまめな水分・塩分の補給 水分補給と

のどの渇きを感じていなくても、

こまめな水分補給を。 い室内環境

熱中症になりにく

打ち水など)。 調整や、室温が上がりにくい環境の 催保(換気・遮光カーテン・すだれ・ 扇風機やエアコンを使用した温度

こまめな体温測定、保冷剤・ 体調に合わせた取り組み

冷たいタオルなどによる体の冷却

こまめな休憩、 通気性の良い衣服の着用。 日傘や帽子の着用、 通気性の良い衣服のの着用、日陰の利用、

救急車を呼びましょうこんな時はためらわずに

②意識がない(おかしい)、全身力感や倦怠感が強く動けない。

熱中症になった時の応急処置

涼しい場所へ移動する

衣服をゆるめ 安静に寝かせる



水分・塩分を補給する

体を冷やす

※首筋・脇の下・太ももの つけ根を冷やすのが効果的

広報えびな2011年8月1日号