

今年も
危険!

熱中症

こそ気をつけて!

ポイント1



**室温・湿度を
こまめにチェック!**

部屋によって室温や湿度は異なります。
温度計や湿度計を使用して、
今いるお部屋の状況を確認する
くせをつけよう!

ポイント2



**エアコンなどで
温度を調節**

室温や湿度が高い時には、
エアコンや扇風機などを使用して
室内を快適に。
すだれや遮光カーテンなども
活用しよう!

ポイント3



**室内でも
水分補給を!**

屋外に比べて、室内ではどの
渴きを感じにくいことがあります。
のどが潤いていなくても、
こまめな水分補給を
心がけよう!

**熱中症警戒アラートが
発表されたら...**

- 外出は控え、暑さをさけよう!
- 暑さ指数(WBGT)に応じて
屋外や空調のない屋内での運動は、
原則、中止や延期を!

**熱中症
警戒アラート**

**高齢者の方は
とくにご用心!**

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 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

？

どんな場所でなりやすいのか

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