

# 予防が肝心！！熱中症！！



暑い季節になってきました。

熱中症は気温や湿度などの環境条件と、個人の体調や暑さに慣れていないことなどが影響して起こります。

## 熱中症は予防が大切です！

～こんな日は特に熱中症に注意

気温が高い(28℃以上)  
湿度が高い(70%以上)



急に暑くなった



風が弱い



### 熱中症の予防法

- ▶日傘・帽子を使用する
- ▶涼しい服装を心がける
- ▶水分をこまめにとる
- ▶日陰を利用し、適度に休憩する



### ●急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。

### ●汗をかいた時には、塩分の補給も忘れずに

### 高齢者の注意点

- ▶のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。体温調節機能が低下していますので室内でも熱中症になることがあります。
- ▶部屋の温度をこまめに測りましょう。



### 幼児は特に注意しましょう

- ・晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は必要以上に暑い環境にあります。
- ・幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です！

### 熱中症の対応

- ・風通しのよい日陰や冷房のきいた室内などに避難させましょう。
- ・衣服を緩め、水をかけたり濡れタオルをあてて扇ぐなど体を冷やしましょう。
- ・スポーツドリンクなど冷たい飲み物で体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。
- ・重症の場合はすぐに救急車を呼びましょう。

【お問い合わせ】 高岡市健康増進課 高岡市本丸町7-25  
電話 20-1345

高岡市ホームページ <http://www.city.takaoka.toyama.jp/>  
健康づくりに役立つ教室や相談などの情報を掲載しています。