

# 熱中症を防ぎましょう

**問** 健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

## 熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、場合によっては、緊急搬送されたり、死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### 軽症

目まい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない・手足のしびれ

### 中等症

頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・脱力感・虚脱感・いつもと様子が違う

### 重症

返事がおかしい・意識消失・けいれん・体が熱い

## 主な応急処置

- ・エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難する。
- ・衣服を緩め、体を冷やす。
- ・水分や塩分を補える経口補水液などを取る。
- ※応急処置しても症状が改善されない場合は、医療機関を受診しましょう。
- ※自力で水が飲めない、応答がおかしいときはためらわずに救急車を呼びましょう。

## 熱中症予防

- 室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給しましょう。
- また、熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。
- 室内では  
・扇風機やエアコンで温度を調節する。



- ・遮光カーテン・すだれ・打ち水を利用する。
- ・室温をこまめに確認する。
- ・暑さ指数である WBGT（※）を参考にする。
- 屋外では
  - ・日傘の使用や帽子を着用する。
  - ・日陰の利用やこまめな休憩をする。
  - ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。
- 体の蓄熱を避けましょう
  - ・通気性がよく、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
  - ・保冷剤・氷・冷たいタオルなどで、体を冷やす。
- ※ WBGT（暑さ指数）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

### あわてないで！ 応急処置

- 日時／7月23日（火）10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 定員／10組程度
- 講師／有田川町消防士
- 参加費／無料
- 申込／7月9日（火）8:30～

開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（7月5日・12日・19日・26日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。
	10:00～11:00 14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）