

知って
おきたい

熱中症に気をつけましょう！

「熱中症」って何？

「熱中症」とは、気温と湿度が高い中で、体の水分と塩分のバランスが崩れることで起こる病気です。急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で体を動かした時には、体温の調節が上手くできず、熱中症で倒れる人が多くなるので特に注意が必要です。

熱中症の予防には

- 屋内ではエアコンや扇風機を使って涼しくすごしましょう。
- カーテンなどで暑さを防ぐことも効果があります。
- 屋外ではできるだけ涼しい服装で、日傘や帽子で

熱中症の主な症状



軽症	☒ めまい ☒ 筋肉痛	☒ 立ちくらみ ☒ 汗が止まらない
中等症	☒ 頭痛 ☒ 体がだるい（倦怠感）	☒ 吐き気 ☒ 力が出ない（虚脱感）
重症	☒ 意識がない ☒ 高い体温である ☒ 呼びかけに対し返事がおかしい	☒ けいれん ☒ まっすぐに歩けない

強い太陽の光をよけましょう。

- 水分と塩分をとりましょう。のどが渇く前にこまめに水分をとるように心がけましょう。

熱中症になったらどうする？

熱中症の症状が出たら涼しい場所に移動して、衣服をゆるめて身体を冷やしましょう。水分・塩分・経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かした飲料、ドラッグストアなどで買えます）を補給します。自分で水が飲めない、意識がないなどの場合は救急車を呼ぶなどすぐに病院に行きましょう。

熱中症警戒アラート

熱中症になる危険が極めて高いと予想される日の前日の夕方または当日の早朝に、都道府県ごとに発表されます。情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。熱中症警戒アラート発表時はできるだけ外出しないなどの予防をしましょう。

熱中症の危険度を表す「暑さ指数」をチェックできます。

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省 熱中症予防情報サイト

