

直射日光を避けるために遮光カーテンやすだれを利用しましょう。

また、部屋の温度をこまめにチェックして扇風機やエアコンを上手に使って温度を調節しましょう。

外出時は、日傘や帽子の着用がおすすめです。風通しの良い服装ででかけましょう。日陰を利用して、こまめに休憩をしましょう。

熱中症を 予防しよう



ならず、逆に危険です。

③日頃から栄養バランスのよい食事と体力づくりを心がけましょう。

④持病をお持ちの方は熱中症対策について、かかりつけの医師に相談し、上手にコントロールしましょう。

⑤みんなで熱中症予防一人一人が周りの人の体調にも気を配りましょ



富士見市マスコットキャラクター

農作業中の 熱中症にも

⑥スポーツ等行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮しましょう。

車の中の 熱中症対策

す。また、少しの時間だからといって車の中に子どもを残したままにするのは危険です。

す。また、少しの時間だからといって車の中に子どもを残したままにするのは危険です。

參考資料

取材協力

取材協力

いよ／＼に氣をつけてましょ

「体作り」が大切だと感じました。暑い涼しい、この気温差に体がついていけず、熱中症になってしまふ人が多いそうです。普段から睡眠をしつかりと摂り、バランスの良い食事や適度な運動をして汗をかく。そんな当たり前のことをするだけで暑さに耐えられる体になれるのです。

皆さんも日常の生活を見直し、熱中症にならぬ

暑の予感？！ ～熱中症にご用心～



気温が高い、湿度が高
い、風がない、急に暑くなつた等の環境の中で、
体の中の水分や塩分のバ
ランスが崩れ、体温調節
機能が、うまく働かなくな
るために起ります。

乳幼児は、地面の照り
返しにより、大人より高
い温度にさらされていま
す。また、体温調節機能
が未熟なために熱中症に
かかりやすいといわれて
います。

高齢者は、体温を下げる
ための体の反応が弱く
なつていて、自覚がない
まま、熱中症になつてしま
う危険があります。

乳幼児や高齢者だけで

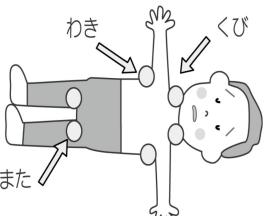
なく、疲れや二日酔い、寝不足といった体調不良からも熱中症は起こります。今まで、大丈夫だったから今年も大丈夫、自分だけは大丈夫。と過信は禁物です。誰もが起こりうるのが熱中症です。

**熱中症って
どんな症状?**

軽度では、めまい、立ちくらみ、こむら返り、手足がしびれる、汗が止まらない、気分が悪い、ボーッとする。

中程度では、頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感、意識がなんとなくおかしい。

重い症状になると、意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し



①涼しい場所へ移動しよう。
・エアコンが効いている
室内や風通しの良い日陰などに避難し、衣服をゆるめましょう。

②体を冷やしましょう。
・首の回り、わきの下、足の付け根など

自力で水が飲めない意識がない呼吸が不規則で脈が弱い

*直ちに救助を要請しましょう



お話をありがとうございました。
（左）お話しありがとうございました。
（右）お話しありがとうございました。