

NEWS速報

暑さ対策できてますか？

熱中症予防は命を守るために必要です

あ！今年も熱中症気をつけな！



これだけに行いたい！「熱中症対策」

こまめな水分補給

- のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。
寝る前にも水分補給を！
- 外出時は、飲み物を持ち歩きましょう。

暑くなる前から気をつけよう！

※例年、梅雨前から熱中症による救急搬送が発生



暑さを避ける

お部屋を涼しく

- ・エアコンや扇風機の利用 等

外出時の工夫

- ・できるだけ炎天下の外出は控える
- ・帽子や日傘を利用 等

熱中症と思ったら

症状

- 軽 めまい、立ちくらみ、大量の汗
- 中 頭痛、吐き気、倦怠感
- 重 意識障害、けいれん、高体温

- 涼しい場所に移動
- 冷たいタオルや氷等で首や脇を冷やす
- 水分・塩分の補給

特に、こんな時は気をつけて

自分で水を飲めない、意識がはっきりしない場合は、すぐに救急車を呼びましょう

熱中症予防のポイント

「こまめな水分補給」にくわえて!!

室内では

室温は28℃以下を目安に



体感に頼らず
温度計を確認しよう

暑さを我慢しない



エアコンや扇風機を使おう

直射日光を防ぐ



カーテンやすだれを利用して
室温が上がりすぎるのを防ごう

外出時

暑さをチェック



テレビやホームページで
暑さ指数(WBGT)等を確認

暑さを避ける



帽子をかぶる
暑い時間帯を避けて外出

涼しい服装



ポリエステル等の速乾素材、
通気性の良い服を着用

こんな人・日・場所に要注意



患者半数以上が65歳以上



こんな人は特に注意

- 持病のある人
 - 肥満の人
 - 暑さに慣れていない人
 - 体調の悪い人
- 要注意(乳幼児・高齢者)



こんな日は注意!

- 梅雨明け後
7-8月が最も多い
- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い



熱中症の発生場所

- 屋外だけでなく室内でも要注意
(約半数が室内で発生)
- ※ 閉めきった車内、体育館等は気を付けよう!

熱中症警戒アラートをご存知ですか？

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表された情報は、テレビ、SNS等を通じて発信されます。発表されている日は、外出を控える、エアコンを使う等の、熱中症の予防行動を積極的に行いましょう。

詳しくは市HPをご覧ください

神戸市 熱中症 検索

