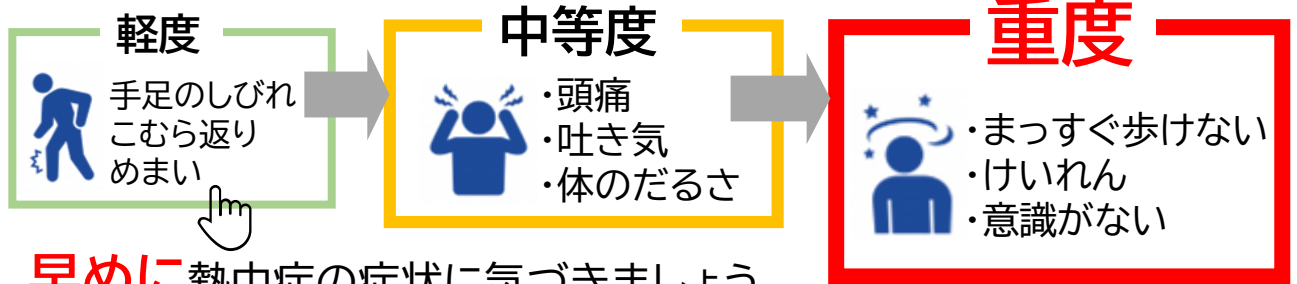


真夏の熱中症にご注意を！

熱中症とは

気温が高いこと、蒸し暑い場所にいることで、体温調節をする機能が働かなくなり、体に熱がこもってしまった状態です。

熱中症の症状



早めに熱中症の症状に気づきましょう

熱中症が疑われるときの対応

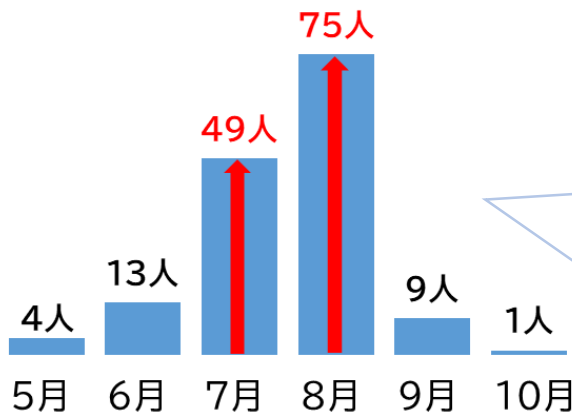
- すみやかに涼しい場所に移動し、**体を冷やす**。
- 水分と塩分**を補給する(冷やした経口補水液などが最適)。
- 衣服をゆるめ、足を高くする。
- 自分で水を飲めない、呼びかけに反応しない時は救急車を呼ぶ。**

首、わき、足の付け根を冷やす

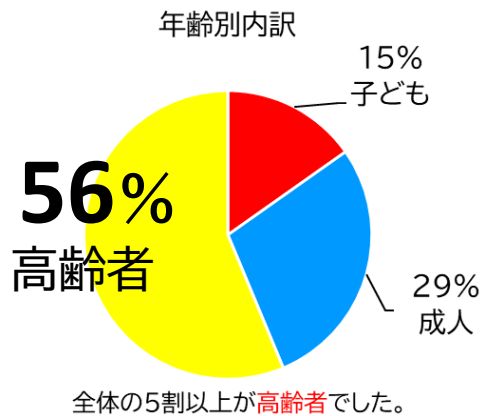


明石市での熱中症の発生状況

令和5年度(5月～10月)熱中症救急搬送人数



- 令和5年度5月～10月の熱中症救急搬送件数は**151件**でした。
- 梅雨明けの**7月頃**から熱中症が急増します。



子ども 大人の見守りが大切！

体温調節機能が未熟で、身体が地面に近いので、高温環境にさらされやすく熱中症を起こしやすい。



高齢者 特に注意が必要！

加齢の影響により「暑さ」や「のどの渇き」を感知できず、**気づかないうちに脱水**を起こします。

熱中症は予防できます！

1. 室内外問わず**脱水**を予防しましょう！


のどが渇く前に
コップ一杯分の水！



※適度な**塩分**が必要！
500mlのペットボトルに
ひとつまみの塩で
効果的な水分補給を♪



コーヒーやお酒類は
水分補給に**適さない**

2. 外出時もしっかりと**暑さ対策**を！



「これくらい大丈夫」
は**危険**！



帽子・日傘を使い、
日差しを避ける

こまめに**日陰**で
休憩する

暑さ指数を**チェック**！

31以上	危険：外出はなるべく避け、涼しい室内に移動。
28~31	嚴重警戒：外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意。
25~28	警戒：運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休憩をとる。
25未満	注意：一般的に危険性は少ないが、熱中症が発生する可能性がある。

暑さ指数(WBGT)とは…
気温、湿度、日ざし、風の要素から
正確な暑さを表したもの
28を超えると熱中症患者が急増します。



スマートフォン用 携帯電話用
「環境省熱中症予防情報サイト」

ひと涼みスポット(クールスポット)を
ご活用ください

6月1日から10月31日まで
一時的に暑さをしのぐ場所として
ひと涼みスポットをご利用いただけます

対象施設はこちら(市ホームページ)



3. **室内**での過ごし方も大切です！



※室温は**28℃**が目安
湿度も熱中症に関係します。
温湿度計で確認を。

積極的に
エアコンや扇風機を
使用する

トイレ・廊下・脱衣所など
空調が効きにくい場所では
こまめな換気と休憩を！


水分補給


冷却グッズで
体を冷やす

屋外からの**帰宅後は**
十分なケアをする

4. **規則正しい生活**を送りましょう！

※体調不良時は、体温調節機能が低下し、熱中症を起こしやすくなります。



1日3食しっかりと
食事をとる

ビタミンB1もおすすめ◎
→夏場の疲労回復に役立つ！

例)豚肉、うなぎ、たらこ、大豆、
蕎麦、玄米、ごま、カシューナッツ等



睡眠時間を
十分にとる