

熱中症予防を万全に!

○ 熱中症にかかる人が増えています💧

半田市の熱中症による救急搬送者数(6~9月)
(知多中部広域事務組合消防本部報告より)

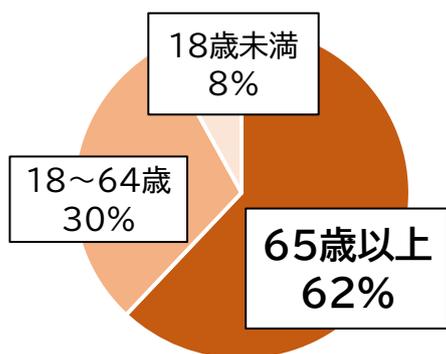


令和6年の全国の救急搬送者数は、過去最多の97,578人でした。毎年1,000人以上の方が亡くなっています。



○ 高齢者は特に注意が必要です💧

令和6年半田市の救急搬送者の内訳
(知多中部広域事務組合消防本部報告より)



《高齢者の特徴》

- ✓ 暑さや喉の渇きを感じにくい
- ✓ 体内の水分量が少ない
- ✓ 体温調節が機能しにくい
- ✓ 重症化しやすい

⇒亡くなる方の8割が高齢者です!



○ 梅雨明け直後は、体が暑さに慣れていないため要注意!



○ 熱中症の約半数は屋内で起きています!

これって熱中症?と思ったら

軽症	めまい、立ちくらみ、こむら返り	→	涼しい場所で、水分・塩分を補給。 症状が良くならない場合は、病院へ。
中等症	頭痛、吐き気、体がだるい	→	体を冷やして、 すぐに救急車を呼ぶ。
重症	意識障害、けいれん、体温が高い	→	

首・脇・脚の付け根を冷やすと効果的

自分を守るため、予防策をとりましょう!(裏へ)

熱中症予防の6か条

その1 水分はこまめにとろう！

汗をかかなくても、1日に8回(150ml×8回で1.2L)以上、のどが渇く前に水分補給しましょう。

【水分補給のタイミング】

起床時・食事中・食間・入浴前・就寝前など

たくさん汗をかいたら塩分も補給しよう！

その2 エアコン等を使って、部屋を涼しくしよう！

日中だけでなく、夜間も、室温28℃・湿度70%以下を保ちましょう。

その3 涼しく過ごす工夫をしよう！

涼しい服装を心がけ、外出時は日傘や帽子を活用しましょう。

その4 十分な睡眠をとろう！

1日7～8時間を目安に睡眠をとりましょう。

その5 普段から適度な運動をしよう！

暑さのピークを迎える前から、無理のない範囲で運動をしましょう。買い物や散歩など外出する機会を増やすのも、体づくりになります。

その6 食事はバランスよく食べよう！

1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。食欲がないときには、食べられるものを食べましょう。

知っていますか？

クーリングシェルター

クーリングシェルターとは、危険な暑さから避難できる場所で、

「熱中症特別警戒アラート」の発表時に開放されます。

半田市では、市内40施設を指定しています。(令和7年4月時点)

施設情報など、詳細はこちら→



このマークが目印！

熱中症特別警戒アラートとは

暑さによる重大な健康被害が起きるおそれのある場合に国が発表する警報です。

発表状況の確認・配信サービスの登録はこちら→

