



気をつけて！ 熱中症

梅雨明けに
ご用心!!



▲市ホームページ

【問合わせ】健康課 ☎84-0662

新型コロナウイルス感染症のため、マスクを着用していると喉の渇きに気づきにくく、脱水や熱中症になりやすくなります。重症になると命にかかわることもあります。真夏の炎天下だけでなく、室内や夜間でも要注意です。こまめに水分補給をしたり、たくさん汗をかけた時はスポーツ飲料などで塩分・水分補給をするなどして、熱中症を予防しましょう！

簡単脱水チェック

1つでも当てはまったら
要注意！

- ☐ 原因不明の発熱がある
- ☐ 急激な体重減少がある
(7日間で4%減少)
- ☐ 手が冷たい

- ☐ 舌が乾いている
- ☐ 皮膚や親指の爪をつまんで離した
とき、2秒以内にもとに戻らない
- ☐ めまいやたちくらみ

予 防 方 法

できることからやってみよう！

体調面

- ◆ 1日1.2L以上、のどが渇いていなくても時間を決めて水分をとみましょう。
ところてんやゼリー・寒天・果物など食べ物から水分をとるのもよいです。



- ◆ 規則正しい生活をして、体調を整えましょう。
- ◆ 体調が優れないときは、無理をしないようにしましょう。

環境面

- ◆ すだれやカーテンを利用しましょう。
- ◆ 扇風機やエアコンを上手に使いましょう。
- ◆ 涼しい時間にでかけましょう。
- ◆ 保冷剤や市販の冷却シートを活用しましょう。

外出時

- ◆ お茶などの、飲み物を持参しましょう。
- ◆ 直射日光をさけ、帽子・日傘を使いましょう。
- ◆ 白色系で、吸湿性・通気性のよい服を選びましょう。

対 処 方 法

めまい、たちくらみ、足の筋肉がつる

水分・塩分補給、涼しい環境で休む、体を冷やす

頭痛、吐き気・嘔吐、だるさ、ふらつく、
立てない、意識がなんとなくおかしい

涼しい環境で休む、体を冷やす、
水分・塩分補給、救急車を呼ぶ

アルコールは逆効果

暑い夏、冷たいビールで水分を補給しよう・・・♪
と考えていたら、大間違い!! アルコールは利尿作用があり、水分の代わりにはなりません。

アルコール摂取時・翌日は、しっかり
水分を取りましょう！



乳幼児は特に注意



子どもは、大人よりも代謝が活発で水分が奪われやすいです。また、地面に近いほど気温が高くなるため、ベビーカーや幼児は、大人より約3℃高い環境にいます。

自身で喉の渇きを訴えられないため、特に注意して水分補給を行いましょう。また、涼しい服装や帽子を着用し、外出時は日陰を利用しましょう。