



気をつけて！熱中症

【問合わせ】保健センター ☎84-0646

新型コロナウイルス感染症の影響で、今年は熱中症になりやすくなっています。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。特に高温多湿・強い日

差し・無風・急に熱くなったとき、マスクをつけているときは危険です。こまめに水分補給をして、体調管理を万全に。たくさん汗をかけた時はスポーツ飲料などで塩分補給も心がけましょう。

かくれ脱水チェック。
1つでも当てはまったら
要注意！

- | | |
|---|---|
| ☐ 原因不明の発熱がある | ☐ 舌が乾いている |
| ☐ 急激な体重減少がある
(7日間で4%減少) | ☐ 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 |
| ☐ 握手で手が冷たい | ☐ (高齢者のみ) わきの下が乾いている |

予防方法

できることからやってみよう！

体調

- ◆ のどが渇いていなくても定期的に水分をとる。
1日6～8杯(起床・毎食(3食)毎・10時・15時・入浴前後・就寝前にそれぞれコップ1杯150～200cc)
+汗をかく前に2杯。
※汗をかけた後は塩分の入った水分をのみましょう。
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。
- ◆ 規則正しい生活をして、体調を整える。
- ◆ 体調が優れないときは、無理をしない。

身支度

- ◆ 飲み物をもって外出する。
- ◆ 直射日光をさけ、帽子・日傘を使う。
- ◆ 白色系で、吸湿性・通気性のよい服を選ぶ。
- ◆ マスク着用時は、負荷のかかる作業をさける。

環境

- ◆ すだれやカーテンを利用する。
- ◆ 扇風機やエアコンを上手に使う。
- ◆ 涼しい時間にでかける。
- ◆ 保冷剤や市販の冷却シートを活用する。

屋外で人と十分な
距離(2m以上)が
確保できる時は、
マスクを外して
休けいしよう！



対処法

もしもこんな症状が現れたら…

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、
できれば水分塩分補給、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!! アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排泄してしまいます。アルコールで水分補給しようとするのは逆効果です！
また、アルコールを飲んだ翌日はからだ脱水傾向になります。翌日はしっかり水分をとりましょう。

乳幼児は特に注意

子どもは汗っかきのイメージがありますが、汗腺がまだ発達していないため、体温調節が未熟です。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。特に注意して水分補給や涼しい服装・帽子の使用、早寝早起き・栄養バランスに心がけましょう。

