

＼暑い季節を元気に乗り切ろう！／

熱中症予防

こまめな対策で、熱中症を防ぎましょう！



熱中症の
約4割は
「居室」で発生！

そのほとんどが
エアコンを使用していませんでした。

命を守るため、我慢せずに**エアコン**を使用しましょう！

4つの予防ポイント

こまめに水分補給



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。

暑さを避ける



日差しを避け、日陰を利用したり、
室内の温度を調整しましょう。
外出時は日傘や帽子を
活用しましょう。

服装を工夫する



通気性のよい服や帽子を着用し、
体温の上昇を防ぎましょう。

体調を チェックする



体調が悪いときは無理をせず、
早めに休憩や医療機関の
受診を。

特に注意したい方々



子ども

体温の調節能力が十分に発達していないため、
気を配る必要があります。



高齢者

暑さや水分不足に対する感覚機能や
体の調整機能が低下しています。
救急搬送者の6割近く、死亡者の8～9割は高齢者です。



障害のある方

自ら症状を訴えられない場合があるため、
注意が必要です。

熱中症が疑われる人を見かけたら

1

エアコンが効いている室内や
風通しのよい日陰など、
涼しい場所に移動させましょう。



2

衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。
(特に首の周り、脇の下、足の付け根など)



3

水分、塩分、経口補水液などを
補給しましょう。



4

自力で水が飲めない、意識がない場合は、
ためらわずに**救急車**を呼びましょう。



【コラム】熱中症は確実に予防できる病気です！

日本の平均気温は年々上昇しており、暑さを我慢
することは危険です。

熱中症は、脳の障害や白内障など、将来の健康
被害につながる可能性があります。

エアコン等の活用など、熱中症予防は健康を守る
ための大切な備えです。

1930～1950年代頃



30℃以上の日(仙台)
年間 約 10 日程度

2010～2020年代頃



30℃以上の日(仙台)
年間 約 30 日以上

⚠️ こんな症状があれば**熱中症**を疑いましょう！
☒ めまい ☒ 立ちくらみ ☒ 頭痛 ☒ 吐き気 ☒ だるさ ☒ 意識がもうろうとする など