



熱中症になったら!

熱中症予防のための情報はこちら! ▶



一年を通して日差しが強い沖縄では
熱中症になるリスクも高いんです。

応急処置

① 日陰などの 涼しい場所へ移動!



風通しのいい日陰やクーラーのある室内などの涼しい環境へ移動しよう!

② 服を緩めて 体から熱を逃がす!



体からの熱を逃がすため衣類を緩め、氷などで首や脇の下を冷やす。

③ 水分&塩分の補給



冷たい水やスポーツドリンクで水分&塩分を十分に補給しよう!

④ 意識がはっきり しないときは119番!



自力で水分補給ができない、意識がはっきりしていない場合は急いで医療機関へ。

予防対策

① こまめな 水分・塩分補給を!



水分を補給するだけでなく塩分も一緒に補給することがポイント。

② 涼しい服装と 日差し対策!



日傘や帽子・サングラスなどを利用して強い日差しから身を守ろう。



北の大地の約2倍!? 沖縄の強い紫外線

沖縄の紫外線は他の地域と比べてとても強い
です。短時間の日焼けであっても発熱や水泡、
痛みを引き起こすことが。健康被害を防ぐため
にも対策をしっかりとこないましょう!

「沖縄旅行お役立ちサイト」
ではお住いの地域と沖縄
の気候を比較できます!
服装や持ち物の参考に!

紫外線の予防対策

- ① 日傘を差し、長袖・長ズボンなどの衣服で肌を覆う
- ② 日焼け止めをこまめに塗り、日陰を利用する



沖縄気象台「沖縄旅行お役立ちサイト」はこちら! ▶▶▶