

今年の夏も絶対確認!

熱中症警戒アラート!

熱中症予防のためにお出かけ前の
天気予報チェックを習慣づけましょう

天気予報は、その日の気温や熱中症への注意喚起、熱中症警戒アラート発表など、熱中症予防の貴重な情報源です。



もし熱中症警戒アラートが発表されたら...

- ☑ 外出は控え、暑さを避けましょう
- ☑ エアコンを適切に利用し、屋内熱中症を防ぎましょう

天気予報の
チェックは...



テレビでチェック!
沖縄テレビ放送
琉球放送
琉球朝日放送 他



ラジオでチェック!
FM沖縄
RBCラジオ
ラジオ沖縄 他



新聞でチェック!
琉球新報
沖縄タイムス 他



**いつでも
チェックできる
スマホも!**

熱中症は **こえかけ** で防げる。

こ **こまめな水分補給**

屋外労働や室内外など、たくさん汗をかく時は水分と塩分を補給しましょう。

え **炎天下を避けよう**

炎天下での長時間の作業、海水浴は避けましょう。日傘や帽子で日光を避けましょう。

か **風通しを良く**

室内でも油断は禁物! 適度な風通しや冷房設備で熱を逃がす工夫をしましょう。

け **健康管理!**

睡眠・栄養はしっかりと! 日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。

おかしい? ..と感じたら...
熱中症の応急処置!

- ① 涼しい環境への避難**
風通しの良い日陰やクーラーのある室内など、涼しい場所へ避難させる。
- ② 脱衣と冷却**
衣服をゆるめるなどし、体からの熱の放散を助ける。水や水で首や脇の下、足の付け根などを冷やす。
- ③ 水分や塩分の補給**
冷たい水や、スポーツドリンクなどを与える。(ただし、意識がはっきりしていない場合、経口での摂取は厳禁)
- ④ 医療機関へ運ぶ**
意識がはっきりしないとき、自力で水分摂取ができないときは、すぐに医療機関に搬送する。

詳しい熱中症情報は
こちらから →



熱中症は **こえかけ** で防げる。

✓ **熱中症とは?** 室温や気温が高い中での作業や運動により、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。

おかしいな?

と感じたら… **熱中症の応急処置!**

熱中症重症度 チェック!

重症度 **1**



めまい、立ちくらみ、
筋肉のこむらがえりなど

重症度 **2**



頭痛に吐き気、
倦怠感など

重症度 **3**



意識がない、痙攣、
呼びかけに対する返事がおかしい、
まっすぐに歩けない、
高い体温であるなど

**熱中症は、
家族で! 職場で! 地域で!
防ごう!!**

1 涼しい環境への避難

風通しの良い日陰や
クーラーのある室内など、
涼しい場所へ避難させる。



2 脱衣と冷却

衣服をゆるめるなどし、
体からの熱の放散を助ける。
氷や水で首や脇の下、
足の付け根などを冷やす。



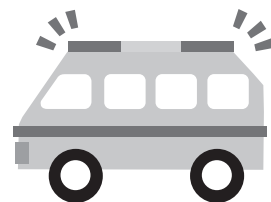
3 水分や塩分の補給

冷たい水や、スポーツドリンクなどを
与える。
(ただし、意識がはっきりしていない場合、
経口での摂取は厳禁)



4 医療機関へ運ぶ

意識がはっきりしないとき、
自力で水分摂取ができないときは、
すぐに医療機関に搬送する。



? **熱中症を引き起こす条件って何?**

【環境】気温が高い・湿度が高い・
日差しが強い・風が弱い

【体】激しい労働や運動によって、
体内に熱がたまる・暑い環境に体が
対応できない時

? **どんな場所でありやすいのか**

高温、多湿、風が弱い、輻射源(熱を
発生するもの)の環境下

※工事現場、運動場、体育館、窓を閉め
切った車中は特に注意!
室内でも熱中症は発生しています

? **どのような人がなりやすいのか**

・脱水症状のある人(寝不足や夕食時、
前の晩の飲酒など)・高齢者・幼児・肥
満の人・過度の着衣・運動不足の人・暑
さに慣れていない人・病気の人・体調
の悪い人