

# 声かけあって 防ごう!熱中症

## こまめに 水分をとりましょう

暑い日は、活発に動いていなくても知らずに汗をかいています。のどが渇く前に水分をとりましょう。大量の汗をかいた時は、水分のほか塩分の補給も忘れずに。アルコールは体内の水分を排泄してしまうため、水分補給にはなりません。

## 上手にエアコン・ 扇風機を使いましょう

室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコン・扇風機を使いましょう。

## マスク着用時は 要注意!

マスクをつけていると、熱がこもりがちになります。人との距離を十分にとれる場所で、マスクを外して休憩しましょう。

## 栄養と休息を とりましょう

熱中症の発生にはその日の体調も影響します。日ごろから体調を整えましょう。

## 周りの人と声を かけ合いましょう

スポーツ等行事を実施するときは、気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。

## 暑くなる日は 要注意!

気温の高い日のほか、急に暑くなる日、湿度の高い日も要注意です。気象情報を確認しましょう。外出するときには、日傘や帽子を利用するほか、通気性が良く、吸汗・速乾性に優れた素材を使った服を選びましょう。

こんなことにも  
注意が必要!!  
裏面へ



## 熱中症 救急搬送者数 (6月~9月)



令和3年の熱中症による救急搬送者数は426人となっています。熱中症は誰にでも起こりうる症状です。熱中症が起こりやすい条件や予防方法などを知り、ご自身はもちろん、周りの方々とも声をかけあって熱中症を予防しましょう!

(提供さいたま市消防局)

### 高齢者の注意点



- 高齢者は暑さやのどの渇きを感じづらくなっているため、熱中症になりやすいので、注意が必要です。
- のどが渇かなくても、こまめに水分をとりましょう。特に、入浴前後、寝る前には水分をとるよう心がけましょう。
- 部屋の温度を確認し、節電中でも上手にエアコンや扇風機を使いましょう。

大切なポイント

- マスク着用時は、激しい運動は避けましょう。
- 屋外で2メートル以上、人との距離を確保できる場合はマスクを外しましょう。

### 乳幼児の注意点



- 乳幼児は体温調整機能が十分に発達しておらず、また気温の影響を受けやすいため、注意が必要です。
- 晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、乳幼児は大人以上に暑い環境にいます。ベビーカーにも注意が必要です。
- 一度にたくさん飲むことができないので、こまめに水分を与えましょう。
- 「少しの時間だから…」と車内に子どもを置き去りにするのは、大変危険です。絶対にやめましょう。

## 熱中症 かなと思ったら…

### 症状を確認する

- ・めまい、失神
- ・筋肉痛、筋肉の硬直
- ・大量の発汗
- ・頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- ・痙攣、手足の運動障害、高体温

意識がある

- 涼しい場所へ避難する
- 服を脱ぎ、体を冷やす

意識がない

- **119番通報**
- ※呼びかけに対する返事がおかしい場合も119番通報

水分が摂取できるか

摂取できる

- 水分・塩分を補給する
- ※症状が改善しない場合は医療機関へ

摂取できない

医療機関へ

熱中症に関する情報は、さいたま市WEBサイトからご覧になれます。

お問い合わせ

さいたま市健康増進課 ☎048-829-1294 FAX.048-829-1967  
さいたま市消防局救急課 ☎048-833-7921 FAX.048-833-7201

このチラシは95,000部作成し、1枚あたりの印刷経費は3円です。