

熱中症を予防しましょう



今年度は、6月から夏日が到来し、熱中症で救急搬送された、というニュースが聞かれました。令和3年度の東京 23 区における熱中症死亡者のうち 8 割は 65 歳以上の高齢者です。令和4年には東京都連合でも熱中症による死亡事故が発生しています。これから夏本番にかけ猛暑日が続くことが予想されます。熱中症にならないよう日頃からしっかりと対策を行い熱中症にかからないようにしましょう。



熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。活動前には、温度や暑さ指数を確認しましょう。暑さ指数（WBGT）が 28 を超えると熱中症にかかりやすくなります。翌日の予測値が 33 以上の場合は熱中症警戒アラート、35 以上の場合は熱中症特別警戒アラートが発令されます。アラートが発令された際には…

・室内等のエアコン等により涼しい環境にて過ごす。

・こまめな休憩や水分補給・塩分補給

・身近な場所での暑さ指数（WBGT）を確認した上で、

涼しい環境以外では、原則運動は行わない等の対策の徹底

・熱中症にかかりやすい「熱中症弱者」は自ら積極的に

対策を徹底し、周囲の方も熱中症弱者への声かけを徹底

などを心がけてください。



公益財団法人東京しごと財団

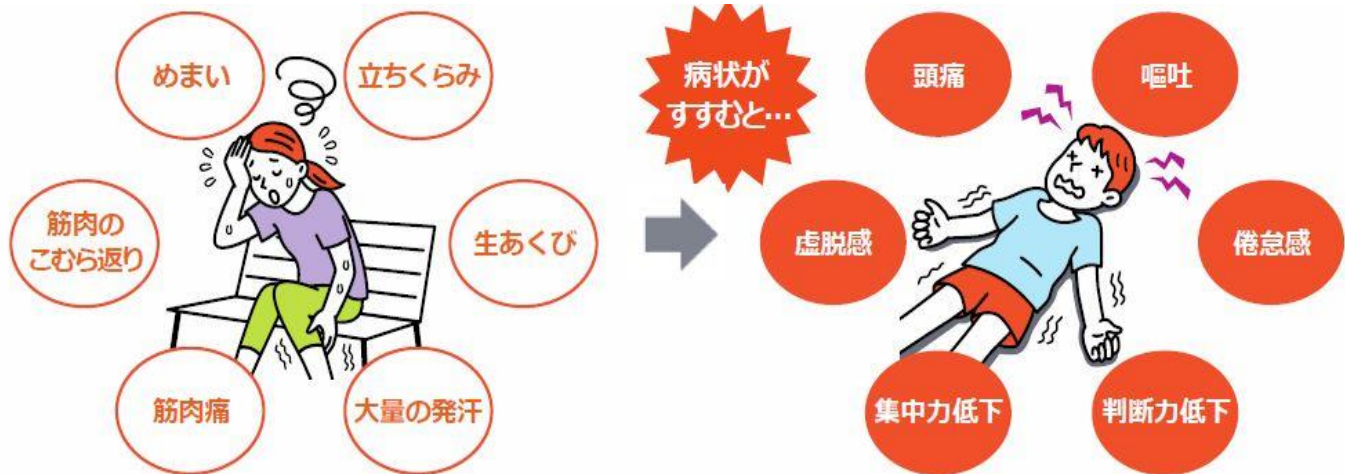
(東京都シルバー人材センター連合)

裏面もあります →

また、暑いときは無理をして活動しないようにしましょう。外出時には涼しい服装(クールビズ)にし、日傘や帽子を活用しましょう。部屋の中にいるときには、部屋の風通しを良くし、エアコンや扇風機を上手に使用しましょう。

熱中症にかかってしまったら・・・

▶熱中症の症状



厚生労働省『熱中症予防のために』

▶熱中症の応急処置

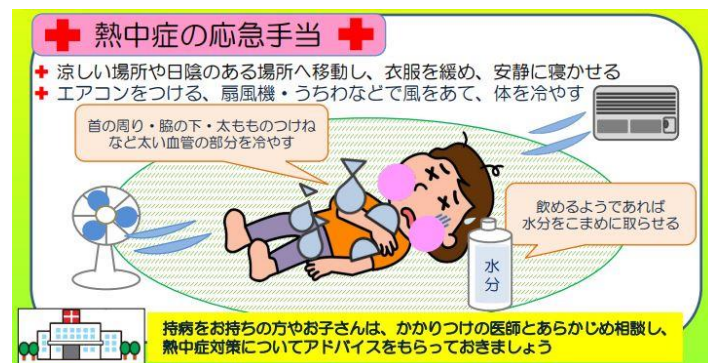
* エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難

* 衣服をゆるめたり、体を冷やす

(首の周り、脇の下、足の付け根など)

* 水分・塩、経口補水液などを補給

(経口補水液：水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)



総務局消防庁『熱中症を予防して元気な夏を』

自力で水が飲めない、応答がおかしいときはためらわず救急車を呼びましょう！

令和6年度も5月から熱中症による事故の報告が届いています。これからますます暑くなります。熱中症予防を心がけ、今年の夏を安全に乗り切りましょう！

公益財団法人東京しごと財団

(東京都シルバー人材センター連合)

