



最近の酷暑日に対して

熱中症対策 のお願い



近年、気温の高い日が続き、熱中症のリスクが高まっています。
自分の身を守るために、**正しい知識と予防行動**を心がけましょう。

熱中症を防ぐためのポイント

こまめな水分補給



のどが渇く前に、
こまめに水分をとりましょう。
汗をかいたときは、塩分も
一緒に補給しましょう。

暑さを避ける



日差しが強い時間帯の
外出はできるだけ**控え**、
日陰や**涼しい場所**で
休憩しましょう。

帽子・日傘の活用



直射日光を避けるため、
帽子や**日傘**を活用し、
服装も通気性のよいものを
選びましょう。

室内を快適に



エアコンや扇風機を使い、
室温を適切に保ちましょう。
室温の目安は**28℃以下**を
心がけましょう。

体調を整える



バランスのよい食事と
十分な睡眠をとり、
体調を整えましょう。

⚠️ こんな症状に注意！

熱中症は、気づかぬうちに進行します。
次のような症状があるときは、すぐに対処しましょう。

めまい



立ちくらみ



頭痛



吐き気



体がだるい



汗が止まらない



症状が重いときは、意識がもうろうとする、けいれん、
高体温などの症状が現れ、**命**にかかわることもあります。

**異変を感じたら、涼しい場所に移動し、
水分・塩分を補給し、早めに医療機関へ！**



もし、熱中症になってしまったら

① 涼しい場所へ移動する

風通しのよい日陰や、
エアコンの効いた室内へ。



② 体を冷やす

首・わきの下・足の付け根などを、
冷たいタオルや保冷剤で冷やしましょう。



③ 水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、
水分や塩分（経口補水液など）を
少しずつとりましょう。



④ 症状が改善しないときは、すぐに医療機関へ

自力での水分補給が難しい、意識がない、
けいれんがある場合は、すぐに救急車を！



日頃からの
心がけが
命を守ります

毎日の生活の中で、できることから始めましょう。

☑️ 天気予報や
暑さ指数 (WBGT) を
チェックする



☑️ 無理をせず、
適度に休憩をとる



☑️ 家族や周りの人にも
声をかけ合う



☑️ 子どもや高齢者は
特に注意する



☑️ ペットの暑さ対策も
忘れずに



みんなで声をかけ合い、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

日野市シルバー人材センター安全管理委員会