暑くなくても ちっくんもこまめに 水分補給

【問】健康増進課（本庁2階）☎22－0506

熱中症を予防しましょう

これから暑くなる夏に向けて熱中症対策は必須です。熱中症は高齢者や子どもだけに起こるものでなく誰にでも起こります。適切な予防・対処方法を知り、事前に熱中症を防ぎましょう。

熱中症の予防対策

水分をこまめにとろう

- 室内でも、屋外でも、のどが乾いていなくても、こまめに水分補給をしよう。
- 大量の汗をかいたら、塩分タブレットやスポーツドリンクで塩分も補給しよう。

快適な環境を整えよう

- エアコンや扇風機、冷却グッズを適度に使用しよう。
  ※夏本番前にエアコンのメンテナンスも大切です
- 通気性の良い衣類を着よう。

日頃から体調管理

- バランスの良い食事をとり、丈夫な体をつくろう。
- 十分な休息や睡眠を取ろう。
- 適度な運動をしよう。
- 体調が悪い日は無理しない。

熱中症の症状と対処方法

	症状	対処
軽症	● 汗が止まらない ● 目まい・立ちくらみ ● こむら返り	● 涼しい場所へ移動 ● 冷やした水分、塩分を補給 ● 安静にする
中程度	● 頭痛・吐き気 ● 集中力や判断力の低下 ● 体がだるい（倦怠感）	● 涼しい場所へ移動 ● 衣服を緩め体を冷やす ● 状況を見て、医療機関を受診
重症	● 意識がない・朦朧（もうろう）とする ● けいれん ● 普段どおりに歩けない	直ちに救急車を呼ぶ 119

熱中症警戒アラートもチェックしよう

環境省では4月23日から、令和7年度熱中症特別警戒アラート及び熱中症警戒アラートの運用を開始しました。

環境省公式LINE 友だち追加はこちら

市ホームページ 熱中症情報はこちら