

知って防ごう

熱中症

葛飾区健康部

熱中症は…

予防できます。しっかりと対策をとりましょう！

こんな時に注意！

- ☑ 気温が高い
- ☑ 湿度が高い
- ☑ 風が弱い
- ☑ 日差しが強い
- ☑ 急に暑くなった
- ☑ 照り返しが強い

こんな人は特に注意！

- ☑ 乳幼児 → 体温調節が十分にできない。
晴れた日は地面に近いほど気温が高いため、子どもは大人よりも暑い環境に置かれている。
- ☑ 高齢者 → 汗をかきにくく、脱水が進んでものどの渇きを感じにくい。
- ☑ 持病のある人
- ☑ 寝不足、体調の悪い人
- ☑ 暑さに慣れていない人
- ☑ 肥満の人



熱中症予防のポイント

こまめに水分補給をしましょう

- のどが乾いていなくても
こまめに水分補給



服装を工夫しましょう

- 通気性や
吸湿性がある
白系統の服

体調を整えましょう

- 十分な睡眠をとる
- バランスのよい食事



暑さを避けましょう

- 外出時には日傘をさして
帽子も着用



- 暑い時間帯の
外出は避ける



- 部屋の風通しを
よくする



- エアコン、扇風機
を上手に利用



- 暑い環境に
乳幼児を放置しない



コロナ禍では、マスクを着用して外出する機会が多いため熱中症のリスクが高まります。いつも以上に注意が必要です！【詳細は裏面参照】



職場の注意ポイント

涼しい場所や日陰で、十分な休憩をとりましょう。
体調管理に気をつけ、仲間の不調を見逃さないようにしましょう。

運動時の注意ポイント

激しい運動では、短時間で熱中症になることがあります。
徐々に暑さに体を慣らし個人の体調や条件に応じて、休憩をとりながら行いましょう。

暑さ指数(WBGT)

暑さ指数は熱中症予防のための指数です。天気予報の高温注意報・熱中症予測や指数を活用しましょう。(環境省熱中症予防情報サイトに掲載)

コロナ禍での注意ポイント

マスクを着けると体温調節がしづらくなってしまうです。



マスク着用時は…

- ☒ 激しい運動は避けましょう。
- ☒ 屋外で人と距離が十分離れている時は、マスクを外しましょう。
- ☒ 2歳未満のマスク着用は不要です。

熱中症の症状と対応

暑い環境の中で現れた体調不良は、熱中症の恐れがあるため、早期の対応が重要です。

めまいやこむら返りといった軽い症状から症状が進むと、頭痛や吐き気、だるさなどの症状があらわれて、重症の場合は意識の消失がおり、死に至ることもあります。

重症度と症状

軽 症 **I** 度

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・汗が止まらない



- 水分や塩分を補給する
- 体を冷やす、見守る
- ※ 症状が改善しない場合は、医療機関に受診

中等症 **II** 度

- ・頭 痛
- ・嘔 吐
- ・だるい
- ・ぼーっとしている



- 上記対応のうえ、医療機関に受診
(必要時は救急車を呼ぶ)

重 症 **III** 度

- ・意識がない
- ・けいれん



環境省「熱中症環境保全マニュアル2022」を参考に、葛飾区で作成

熱中症予防に関する情報

熱中症警戒アラート …… WBGTを用いて、危険な暑さが予想される場合に、「暑さ」への気づきをうながし熱中症への警戒を呼び掛けるアラート。
詳細はこちら

環境省熱中症予防情報サイト

検索

スマートフォン用 →



熱中症についての相談、問い合わせ先

青戸保健センター TEL.03-3602-1284

金町保健センター TEL.03-3607-4141

新小岩保健センター TEL.03-3696-3781

水元保健センター TEL.03-3627-1911