

今年も
危険!

熱中症

こそ気をつけて!

ポイント1



室温・湿度を こまめにチェック!

部屋によって室温や湿度は異なります。
温度計や湿度計を使用して、
今いるお部屋の状況を確認する
くせをつけよう!

ポイント2



エアコンなどで 温度を調節

室温や湿度が高い時には、
エアコンや扇風機などを使用して
室内を快適に。
すだれや遮光カーテンなども
活用しよう!

ポイント3



室内でも 水分補給を!

屋外に比べて、室内ではどの
渴きを感じにくいことがあります。
のどが渇いていなくても、
こまめな水分補給を
心がけよう!

熱中症警戒アラートが 発表されたら...

- 外出は控え、暑さをさけよう!
- 暑さ指数(WBGT)に応じて
屋外や空調のない屋内での運動は、
原則、中止や延期を!

熱中症 警戒アラート

高齢者の方は
とくにご用心!

熱中症予防の基本! こえかけも忘れずに!

こまめな 水分補給

屋外労働や室内外など、
たくさん汗をかく時は水分と
塩分を補給しましょう。

炎天下を 避けよう

炎天下での長時間の作業、
海水浴は避けましょう。日傘や
帽子で日光を避けましょう。

風通しを 良く

室内でも油断は禁物!
適度な風通しや冷房設備で
熱を逃がす工夫をしましょう。

健康 管理!

睡眠・栄養はしっかりと!
日頃から適度な運動で暑さに
負けない体を作りましょう。

おかしいな? と感じたら...

熱中症の応急処置!

① 涼しい環境への避難

風通しの良い日陰やクーラーのある
室内など、涼しい場所へ避難させる。

② 脱衣と冷却

衣服をゆるめるなどし、体からの熱の
放散を助ける。氷や水で首や脇の下、
足の付け根などを冷やす。

③ 水分や塩分の補給

冷たい水や、スポーツドリンクなどを
与える。(ただし、意識がはっきりして
いない場合、経口での摂取は厳禁)

④ 医療機関へ運ぶ

意識がはっきりしないとき、自力で
水分摂取ができないときは、すぐに
医療機関に搬送する。

この広告は、熱中症環境保健マニュアル http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php を参考に作成しています。

沖縄県保健医療介護部 地域保健課 TEL 098(866)2215

<https://www.pref.okinawa.jp/iryokenko/kenko/1006282/1023461.html>

詳しい熱中症情報は
こちらから →



沖縄県熱中症情報

沖縄県熱中症

検索

熱中症は **こ え か け** で防げる。

✓ **熱中症とは？** 室温や気温が高い中での作業や運動により、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。

おかしいな？

と感じたら… **熱中症の応急処置！**



熱中症重症度 チェック！

重症度

1



めまい、立ちくらみ、
筋肉のこむらがえりなど

重症度

2



頭痛に吐き気、
倦怠感など

重症度

3



意識がない、痙攣、
呼びかけに対する返事がおかしい、
まっすぐに歩けない、
高い体温であるなど

熱中症は、
家族で！ 職場で！ 地域で！
防ごう！！

① 涼しい環境への避難

風通しの良い日陰や
クーラーのある室内など、
涼しい場所へ避難させる。



② 脱衣と冷却

衣服をゆるめるなどし、
体からの熱の放散を助ける。
氷や水で首や脇の下、
足の付け根などを冷やす。



③ 水分や塩分の補給

冷たい水や、スポーツドリンクなどを
与える。

（ただし、意識がはっきりしていない場合、
経口での摂取は厳禁）



④ 医療機関へ運ぶ

意識がはっきりしないとき、
自力で水分摂取ができないときは、
すぐに医療機関に搬送する。



？

熱中症を引き起こす条件って何？

【環境】 気温が高い、湿度が高い、
日差しが強い、風が弱い

【体】 激しい労働や運動によって、
体内に熱がたまる、暑い環境に体が
対応できない時

？

どんな場所でなりやすいのか

高温、多湿、風が弱い、輻射源（熱を
発生するもの）の環境下

※工事現場、運動場、体育館、窓を閉め
切った車中は特に注意！
室内でも熱中症は発生しています

？

どのような人がなりやすいのか

脱水症状のある人、（寝不足や欠食時、
前の晩の飲酒など）、高齢者、幼児、肥
満の人、過度の着衣、運動不足の人、暑
さに慣れていない人、病気の人、体調
の悪い人