

# 熱中症を予防しましょう！

気温が上がる 5 月頃から熱中症にかかりやすくなります。熱中症は、「熱」に「中る（あたる）」ことにより、めまい、頭痛、意識消失などの症状をおこし、時には死に至る場合もあります。熱中症を予防して、元気に夏を過ごしましょう！

## こんな日は熱中症に要注意

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

## こんな人は特に注意

- 肥満の人
- 体調の悪い人
- 持病のある人
- 高齢者、幼児



## 予防法

### 水分をこまめにとる



- \*のどが渇く前に「チビチビ」飲む
- \*アルコールは逆効果

### エアコンと扇風機の利用



- \*室内は、28℃を目安に
- \*温度・湿度計の利用を

### シャワーや保冷剤で 身体を冷やす



### 無理をしないで 休む



### 涼しい服装をする 日傘や帽子を利用する



- \*熱中症は室内でも多く発症しています。夜も注意が必要です。
- \*車の中は急激に温度が上昇するので、わずかな時間でも子どもだけを車内に残すことはとても危険です！

## こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

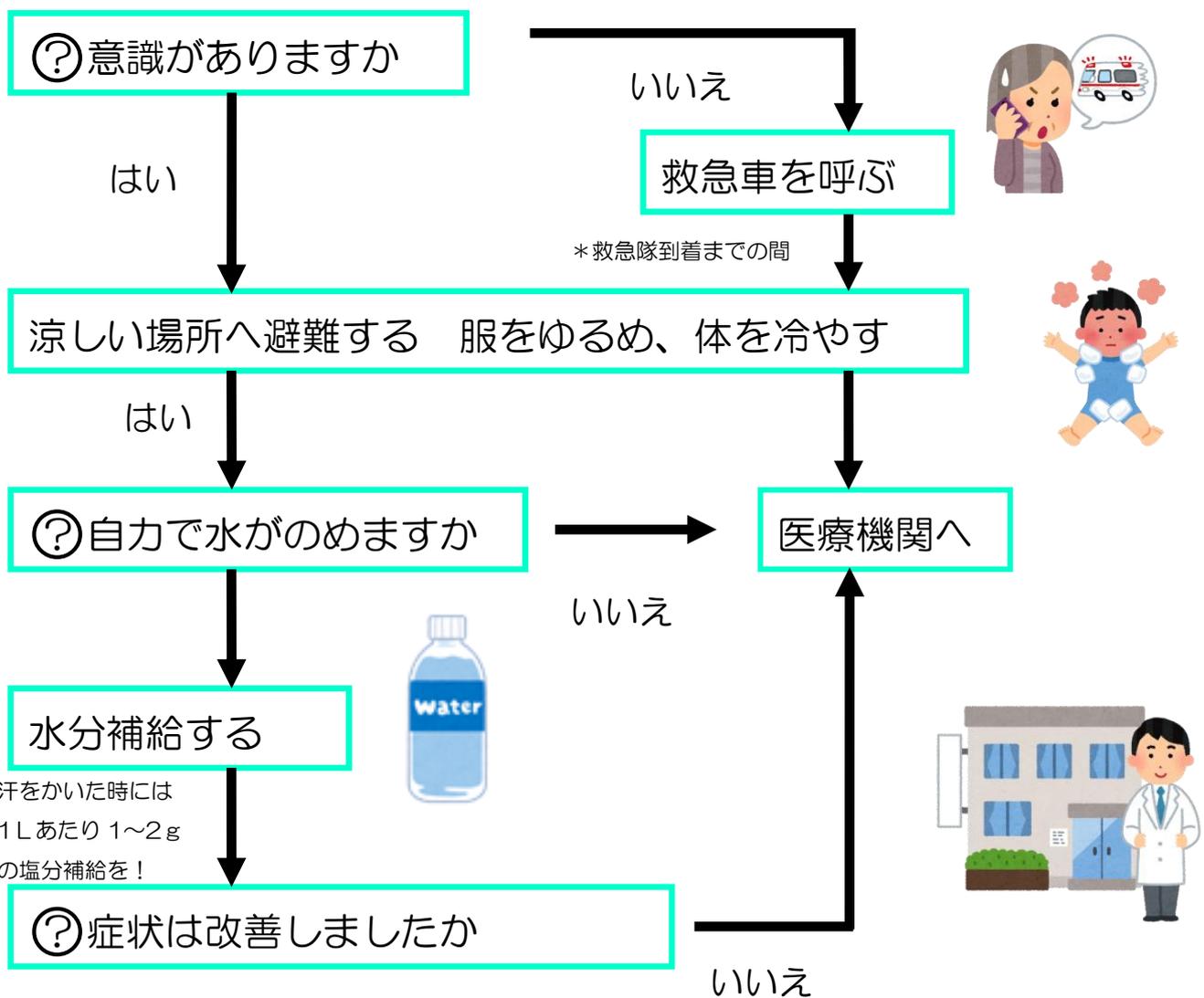
**軽症** めまい、立ちくらみ、こむら返り、手足がしびれる  
汗が止まらない、気分が重い、ボーっとする

**中等症** 頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感

**重症** 意識が無い、けいれん、体が熱い、  
呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない



## 熱中症の応急処置



\*呼びかけへの反応が悪い場合には、無理に水を飲ませてはいけません。

救急車を呼ぶか迷った時は  
東京消防庁救急相談センター 24時間年中無休  
電話 #7119

問い合わせ先：大田区健康医療政策課  
電話 5744-1728  
Fax 5744-1523