

暑いのに、 我慢してませんか？

日陰で
休まない

例えば、農作業で...

屋外で
長時間作業
・
帽子なし

例えば、外出時に...

長時間の
マスク着用

室内で
クーラーを
付けない

例えば、寝る時に...

熱中症とは？



「熱中症」は、高温多湿な環境で、発汗による体調調節などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

※効果的な予防方法は裏面に！

熱中症に関する情報を
チェックしよう！

青森県庁ホームページ

「熱中症に注意しましょう！（熱中症の予防と対応）」

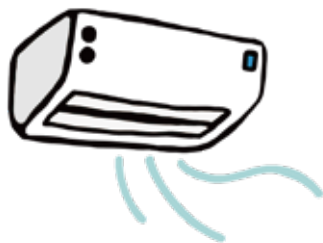
https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/kkenkofu/heat_stroke.html



熱中症を予防するためには？



エアコンなどで
温度をこまめに調節



窓を開けて風をいれる
遮光カーテン・すだれの利用



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気の良い日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性の良い衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで体を冷やす



もしも熱中症の疑いがある人を見かけたら？



エアコンなどが効いている
室内や風通しの良い日陰
など涼しい場所へ避難



体を冷やす
(首周り、脇の下、脚の付け根など)



水分、塩分を補給



**高齢者やこども、
障がいのある方**
(周囲に対象者がいる方) は
特にご注意ください！！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、近年、県内で増加傾向にある自宅での熱中症には、十分な注意と配慮が必要となります。こどもは体温の調整能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。また、障がいのある方には、体温調整が難しい場合や、のどが乾いても気づかない、自分で水分が取れないなどの場合がありますので、介助者や周りの方は注意しましょう。