

「**お家**」の中でも**油断大敵!** /

熱中症予防も家庭から!

1

室温チェック!

部屋の温度はこまめにチェックしましょう。



2

上手にエアコン!

室温 28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。



3

しっかり栄養!

日頃から栄養バランスの良い食事と体力作りを心がけましょう。



4

さらに脱水症状には注意!

お家の中でも、特に風呂やキッチンでは温度と湿度が高くなりがち。入浴前後や調理をしながらも水分補給をしましょう。



ご家族にこんな方がいたら特に注意!

- 高齢者
- 幼児
- 肥満の人
- 普段から運動していない人

高齢者
汗をかきにくく、のどの渇きや暑さを感じにくいので、1日1回汗をかく軽い運動と、こまめな水分補給を忘れずに!

幼児
体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすいです。お子さんの顔色の変化や汗のかき方を十分に観察しましょう!

マスク熱中症にもご注意を!

マスク着用時はのどの渇きを感じにくいので意識して水分をとろう!



熱中症は **こえかけ** で防げる。

こ 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。

え 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遮りましょう。

か 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。

け 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。

沖縄県保健医療部 地域保健課 TEL 098(866)2215

<https://www.pref.okinawa.lg.jp/site/hoken/chiihoken/shippei/heatflyer/heat.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