

熱中症は、家族で！職場で！地域で！防ごう！！

**か** 風通しを  
室内でも油断は禁物！  
窓を開けたり扇風機を動かしたりして、  
涼しい風をこまめに換気しましょう。

**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。

**こ** こまめな水分補給  
屋外労働や室内外など、  
たくさん汗をかいた時は水分と  
塩分を補給しましょう。

**あ** 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。

# 熱中症は こまめに防ごう

**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。

**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。

**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。水や水で首や脇の下、  
足の付け根などを冷やす。

**1** 涼しい環境への避難  
室内など、涼しい場所へ避難させる。  
風通しの良い日陰やクーラーのある  
涼しい環境への避難

熱中症の応急処置！  
おかしな？...と感じたら...

# 注意！注目！ 熱中症！！

熱中症は屋内でも発生します。  
十分注意しましょう！

もっとみんなの  
こまかけが必要だ！

**1 屋外作業**  
(建設・工事現場など)

**2 運動**  
(運動場など)

気をつけよう！  
**発生要因ラッシュ**

**3 農作業**  
(畑など)

出典：沖縄県平成30年度熱中症発生状況調査(平成30.6.1～9.30)

# 見逃さないで！ 熱中症の危険サイン！

**重症度☆☆☆**  
めまい・立ちくらみ  
回るような感覚、目の前が暗くなる  
などの症状があれば要注意。

**重症度☆☆☆☆**  
けいれん  
けいれん、歩けない、意識障害が  
あればためらわず救急車を要請！

**重症度☆☆☆☆**  
頭痛(ずつつ)  
頭が痛いだけ...と我慢しないで  
熱中症かも知れません。

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](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/chiikihoken/shippe/heatflyer/heatstroke/data.html>

詳しい熱中症情報は  
こちらから →

沖縄県熱中症速報(6月～9月)

熱中症になってしまった時の対処方法は？ →

# 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。



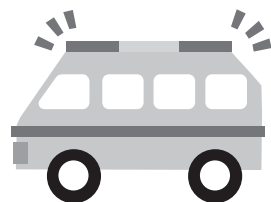
### **3 水分や塩分の補給**

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 医療機関に運ぶ**

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

#### **? どんな場所でありやすいのか**

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(寝不足や夕食時、  
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