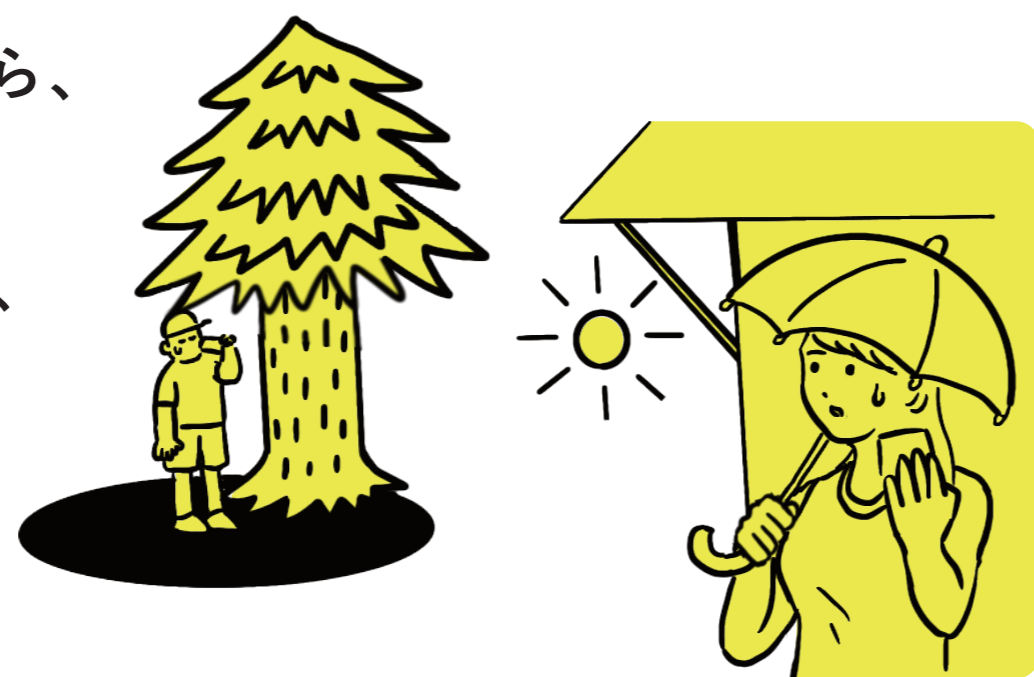


# 暑い夏に 気をつけること

# 熱中症への備え 熱中症と感染症を防ごう

## 暑さを避けよう

- 涼しい服装、日傘や帽子を身につける
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動を
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



## こまめに水分補給をしよう

自分では気づかないうちに脱水になる場合があります。  
のどが渴いていなくても積極的に水分をとるようにしましょう。

- 1日あたり 1.2L を目安に飲みましょう

1時間ごとに  
コップ1杯



入浴前後や起床後も  
まず水分補給を



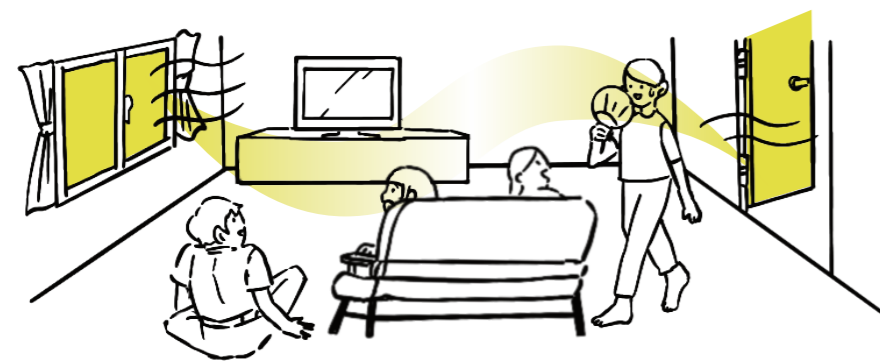
ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯



大量に汗をかいた時は 塩分 も忘れずに

## 多人数で集まる時は こまめに換気をしよう

- ❗ 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行なっていません
- 窓とドアなど 2か所 を開ける
- 扇風機や換気扇 を併用する
- 換気後は、エアコンの温度を こまめに再設定



## 日頃から体調管理をしよう

家にいることが多いと体が暑さに慣れず、外出した時などに熱中症のリスクが高まる可能性があります。

- 無理のない範囲で 適度に運動 を  
(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で 毎日30分程度)



水分補給は  
忘れずに!

- 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

## マスクは必要に応じて使おう

屋外ではマスクはいりません。  
屋内では人が密集している場所や  
病院、高齢者が多くいる場合は、  
マスクを使いましょう。



### マスクを着用する時の注意点

- 激しい運動は避ける
- のどが渴いてなくてもこまめに水分補給を
- 気温・湿度が高い時は特に注意を



# 暑い夏に 気をつけること

# 熱中症への備え 熱中症の応急処置をチェックしよう

## 熱中症の応急処置

### チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

はい ▼

### チェック2 呼びかけに応えますか？

はい ▼

涼しい場所へ避難し服をゆるめ体を冷やす

### チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい ▼

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合には、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



### チェック4 症状がよくなりましたか？

はい ▼

そのまま安静にして十分に休憩をとり、回復したら帰宅しましょう

あなたのまわりに熱中症を疑う症状が見られたら落ち着いて状況を確認、対処しましょう。最初の処置が肝心です



いいえ

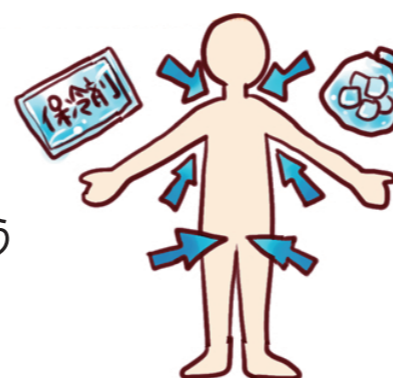
救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置をはじめましょう。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

いいえ

涼しい場所へ避難し服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を中心に冷やしましょう



いいえ

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



## 暑さに我慢はならない

どんなに屈強な人間でも暑さには耐えられません。

特に学校や屋外作業のときなど、

暑さを根性論で我慢したり、

我慢させたりは絶対にしないでください。

学校・仕事などの集団行動であっても、

不調を感じたらすぐに申し出て、

絶対に無理はしないでください。



## 暑さは「災害」と考えよう

近年の猛暑(2020年、2018年、2010年)では

熱中症による死亡者数が1600名を超えています。

気候変動による気温上昇や高齢者人口の増加などが

原因で平均的にも死亡者数が増えており、

「昔は大丈夫だったから今も大丈夫」は

通用しません。暑さを正しくおそれて、

万全に対策をしましょう。



# 暑い夏に 気をつけること

# 熱中症への備え 高齢者と乳幼児は特に注意しよう

## 高齢者の注意点



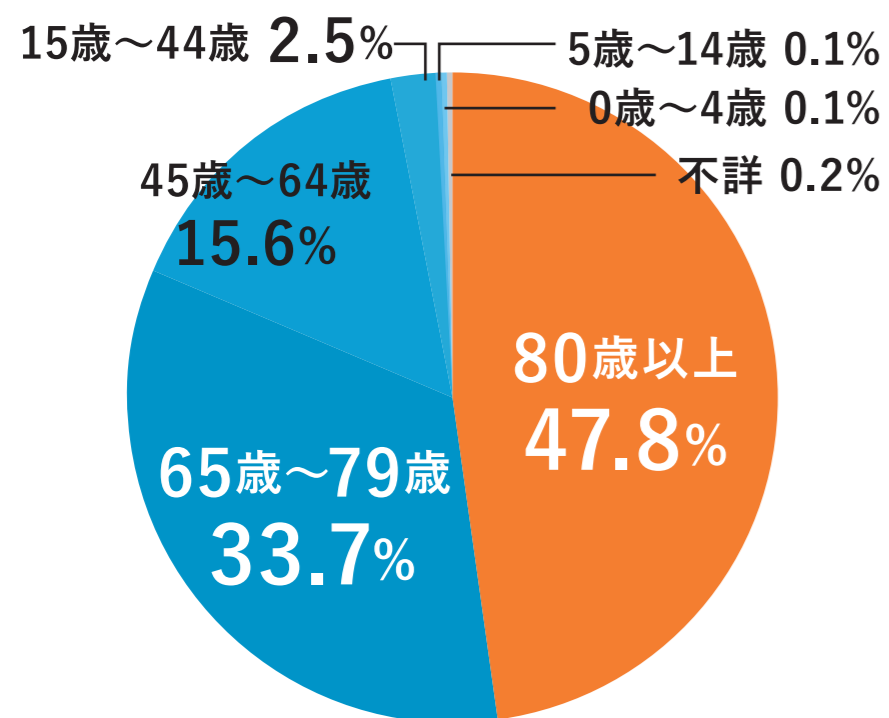
高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく、  
熱中症にかかりやすいため、高温な日は特に注意が必要です。

- のどが渇かなくても水分補給を
- 部屋の温度をこまめに測る
- 体調や部屋の状況を昼夜問わず気をつける

熱中症による死亡者の  
約8割が高齢者

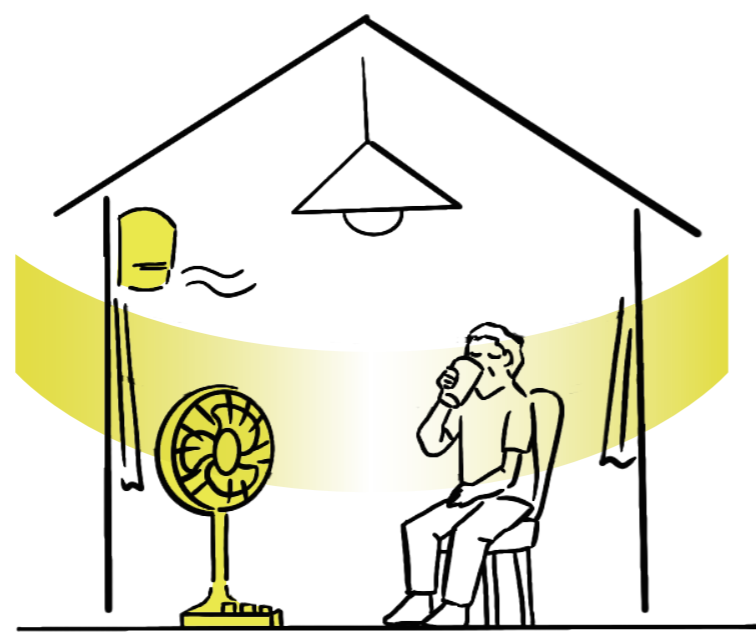
高齢者の熱中症は  
半数以上が自宅で発生

年齢別 / 熱中症死亡者の割合



出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」  
厚生労働省

自宅を涼しくすることを  
心がけましょう



エアコンや扇風機を活用

## 乳幼児の注意点



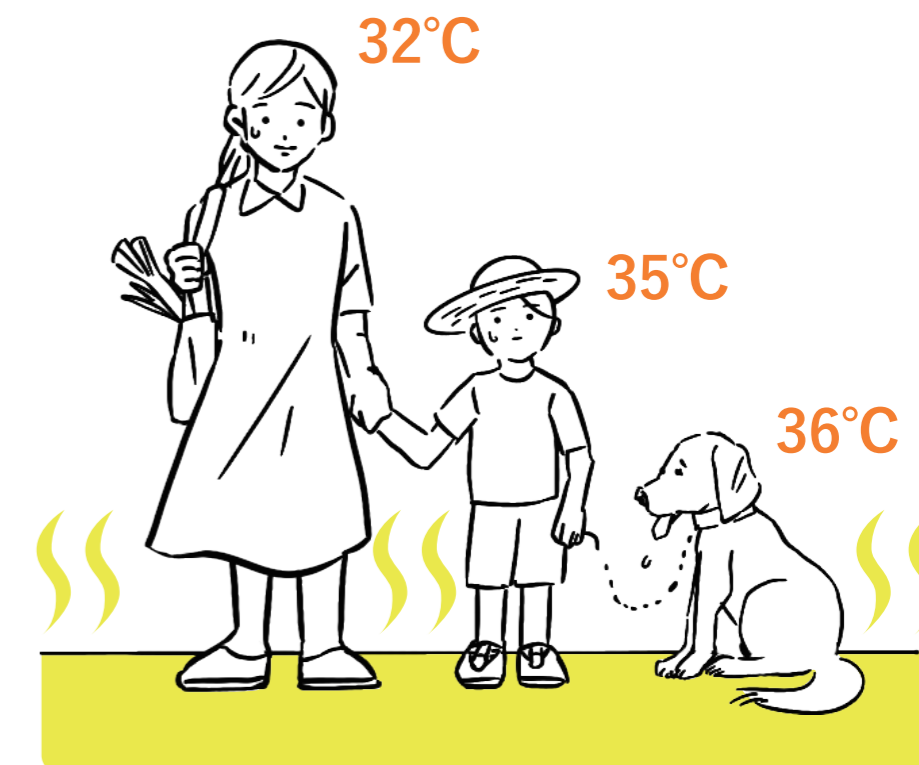
乳幼児は体調を上手く伝えられないことがあり、  
「疲れた」「眠い」が熱中症のサインの場合も。

乳幼児を十分に観察し、コミュニケーションをとりましょう。

- 顔色や汗のかき方に注意  
顔が赤くひどく汗をかいている場合には、涼しい場所で十分な休息を
- 日頃からの適切な水分補給  
のどの渇きに応じて水分補給する習慣を
- マスク着脱とコミュニケーション  
マスクを適切に着脱させ、暑さや体調不良をすぐに言える習慣を  
※乳幼児のマスク着用には危険があります。特に2歳未満の子どもは要注意
- 適切な服装・適度な外遊び

地面に近いほど気温が  
高くなるため、身長の高い幼児は  
大人よりも危険な状態になります。

※天気予報の気温は、  
地上1.25～2.0mの大気の温度



# 暑い夏に 気をつけること

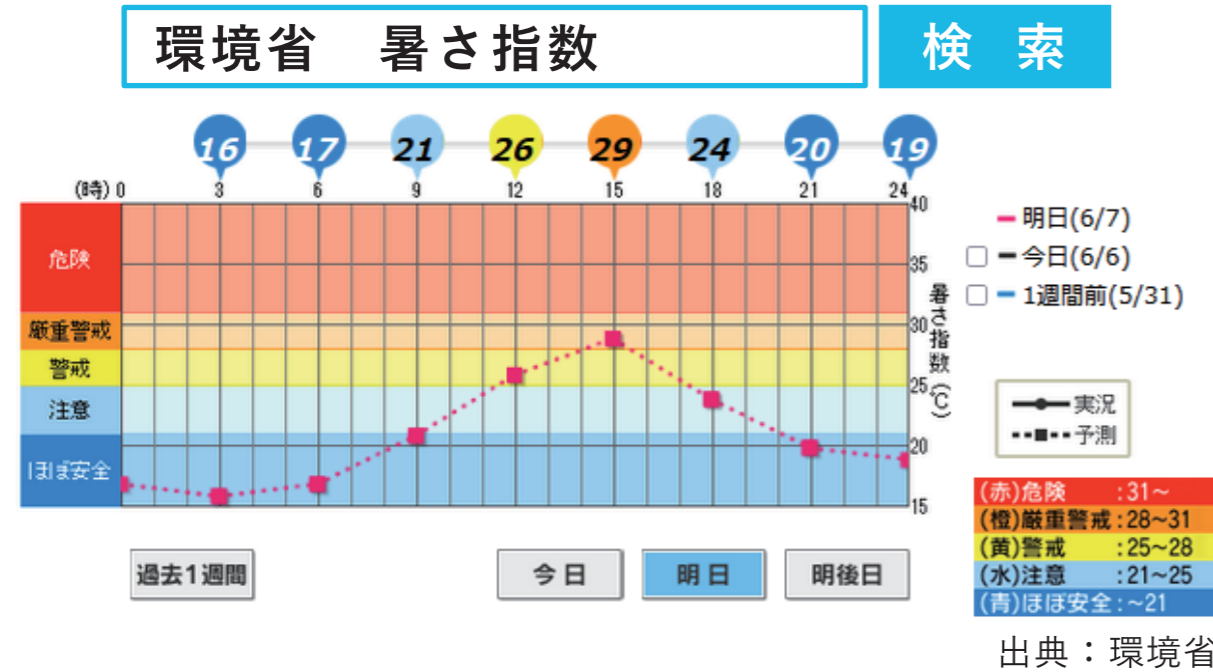
# 熱中症への備え 暑さの情報をチェックしよう



熱中症による死亡者数は **真夏日** **30°C** から増加し、**猛暑日** **35°C** は特に注意です。  
暑さに関する情報をうまく利用して、熱中症を予防しましょう。

## 暑さ指数をチェック

暑さ指数は、湿度、日射・ふく射など周辺の熱環境、気温をもとにして計算した、熱中症の危険度の目安です。



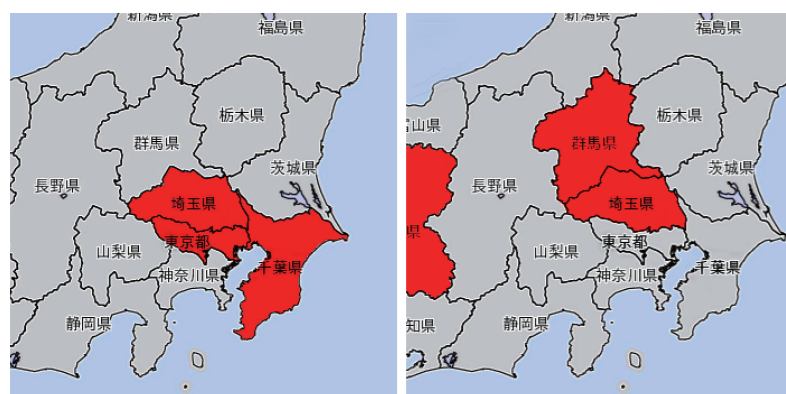
現在の場所の明後日までの暑さ指数をチェック

## 「熱中症警戒アラート」に注目

熱中症の危険性が極めて高い気象状況(暑さ指数33以上)が予測されると、気象庁と環境省は「熱中症警戒アラート」を公表します。

## 熱中症警戒アラート

## 検索



外出はなるべく避けて、エアコンを使用し、水分補給するなどの暑さ対策を徹底してください

## スマホアプリでもチェック

NHK ニュース 防災

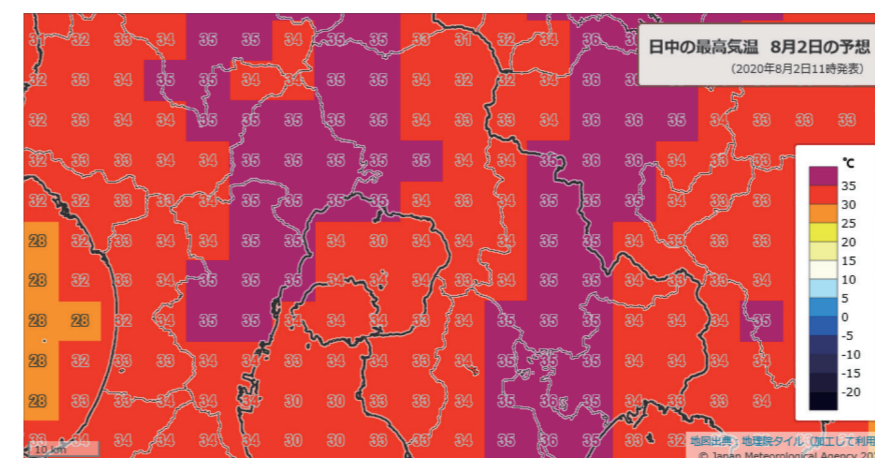
NHKニュース防災 ニュース全般

Yahoo!天気 気象情報

## これからの気温を知る

## 気象庁 天気分布予報

## 検索

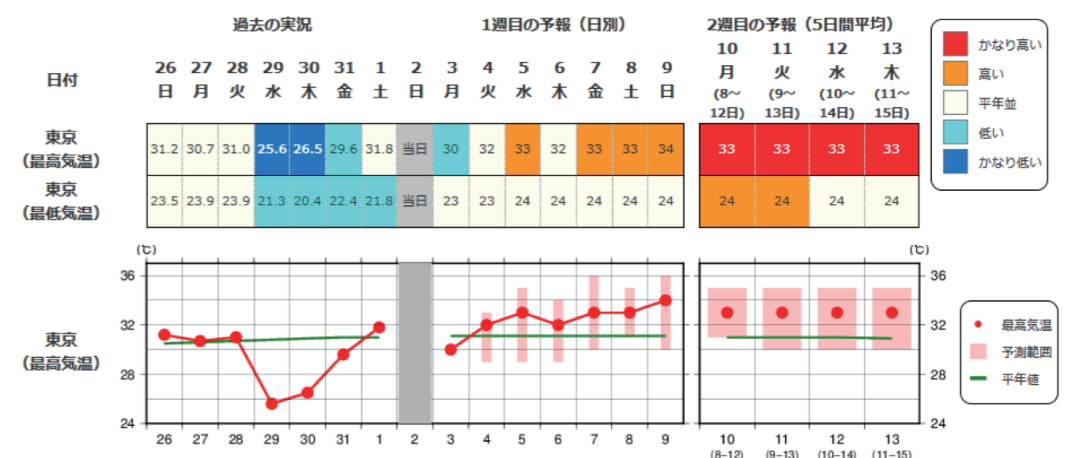


明日までの最高・最低気温、3時間毎の気温の予報をチェック

## 少し先の気温を知る

## 気象庁 2週間気温予報

## 検索



2週間先までの気温の傾向をチェック  
出典：気象庁

# 暑い夏に 気をつけること

# 熱中症への備え 災害で避難している時の熱中症対策

## 避難所における熱中症対策

避難所では換気や空調設備の整っていない場合があります。  
自ら積極的に暑さ対策をしましょう。



- 定期的な水分補給
- トイレを絶対に我慢しない
- 通気性の良い服装選び
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

### ペットボトルは1日で飲み切ろう

避難所ではペットボトルから直接水分補給をすることが多くなりますが、唾液のついた部分は様々な菌が発生しやすい状態になります。  
ペットボトルは1日で飲みきるようにしましょう。



1日で飲む

## 避難所でのマスクの使い方

- 原則つけなくてよい。  
暑い時はマスクをはずそう。
- 高齢者などが多い場合は  
避難所のルールに従って  
つけましょう。



## 車中泊のリスク

特に暑い夏は車内が高温になるため、車中泊における熱中症の危険度は極めて高くなります。車中泊はできる限り避けるべきですが、やむをえずする場合には、必ずエアコンの利用やこまめな水分補給を。

### ポイント

- エアコンを止めると  
瞬時に暑くなるのでONのままに
- 高齢者や幼児がいる家庭は特に、  
体調の変化など細心の注意を
- 日陰になる場所を選ぶ



### 用意すべきもの

- 水（経口補水液など）
- ゼリー（水分量の多い非常食）
- 塩分タブレット
- 帽子やUVカットの上着など

