



# 暑い夏…熱中症を予防して

## ★熱中症ってなに?★

熱中症は、気温が高いことなどで、体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。

体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで、発症します。

ただ、熱中症は正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。

## ★いつなるの?★



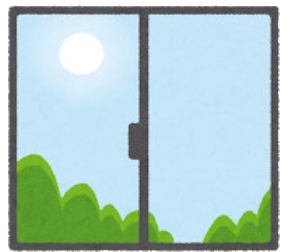
暑いとき



湿度が高いとき



日差しが強いとき



風が弱いとき

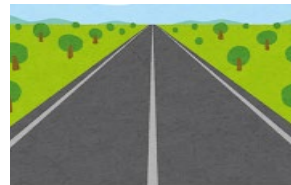


一般的には、最高気温が25度を超えたり、湿度が80%ある時は注意が必要です。直射日光や地面からの照り返し、体に熱がこもっても熱中症の危険が高まります。

## ★どこでなりやすいの?★



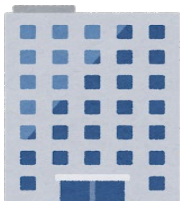
工事現場・畑など（長時間の作業を行う）



日陰がない道路



風呂場



気密性の高いビルやマンションの最上階



熱帯夜のように気温が高い夜



閉め切った車内で冷房を切った状態

わずかな時間でも危険!



# 元気に秋をむかえましょう！



## ★伝えよう！熱中症予防 5つの声かけ★

温度に  
気をくばろう



☞ 暑さに敏感になりましょう。  
身体で感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。

飲み物を  
持ち歩こう



☞ 熱中症予防には水分補給が肝心。  
いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。

休息を  
とろう



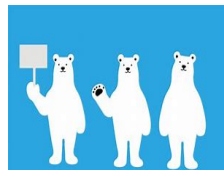
☞ 夏に頑張り過ぎは禁物です。  
疲れている時は熱中症にかかりやすいので、休息をとりましょう。

栄養を  
とろう



☞ きちんと食事をとることも  
熱中症予防になります。

声を  
かけ合おう



☞ 体力がない**高齢者**や子どもは、熱中症にかかりやすいです。

### ★最後に…★

熱中症は、水分をとること、部屋を涼しくすること、休憩をとること、栄養をとることで防げる気象災害です。

「ちょっとひと休みしませんか」と声をかけあうゆとりと気遣いを持ちましょう！

