

# ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけましょう

やさしいにほんご

ねっちゅうしょう

## 熱中症とは？

おんど しつど たか とき からだ なか すいぶん えんぶん みす しお りょう  
 温度と湿度が高い時、体の中の水分・塩分（水・塩の量）の  
 バランスがくずれたり、体温（体の温度）の調整ができなくなる  
 からだ うちょう たいおん からだ おんど ちようせい  
 体の不調です。建物の外だけでなく、部屋の中でもなります。

### ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

かる い とき

めまい、立ちくらみ（立ち上がった時にクラクラする）、  
 筋肉痛、汗がとまらない

ちゆう 中 くらい の とき

頭が痛い、吐き気、体がだるい

おも い とき

意識がない、体温が高い、声をかけても返事がない、  
 まっすぐ歩くことができない

## ねっちゅうしょう ふせ たいせつ 熱中症は、防ぐことが大切です！



ふせ 防ぐために・・・

### すいぶん と 水分を取る

- のどが渇いているときは、すでに体の水分が足りないとき。一日何回も水分を取る。
- 朝起きたときと寝る前には、水分を取る。
- たくさん汗をかいた時は、塩分も取る。



### エアコンや遮光（光を遮る）カーテン、すだれを使う

- 部屋に温度計をおく。ときどき部屋の中の温度を測る。
- エアコンや扇風機を上手に使う。
- カーテンやすだれは太陽の光を遮るので、使う。



### じぶん たいちよう かんが ふく き 自分の体調を考えて服を決める。ほれいざい ひ つか 保冷剤（冷やすもの）も使う

- 通気性のよい（風や空気が通りやすい）、吸湿・速乾の（汗を吸い取りやすく、乾きやすい）服を着る。
- シャワーや保冷剤等を使って体を冷やす。



### じぶん あつ つよ だいじょうぶ 「自分は暑さに強い。大丈夫」とおも 思わない

- 外で作業をする時は、特に注意する。
- 出かける時は通気性のよい服や、吸湿・速乾の服を着る。帽子や日傘も使う。
- 天気の良い日の午後すぐの外出は、なるべく少なくする。



### ねっちゅうしょう おも ひと 「熱中症かな？」と思う人がいたら

- 1 涼しい場所に移す。
- 2 服を脱がせる。身体を冷やす。
- 3 水分・塩分を飲ませる。

じぶん みず の 自分で水を飲むことができない  
 とき いしき とき 時や意識がない時は、すぐに  
 きゅうきゅうしゃ 救急車をよぶ (TEL119)

# 小さな子ども、お年寄り、特に気をつけましょう



- 小さな子どもは体温の調整がうまくできません。注意してください。また、小さな子どもは地面に近いところにいます。昼間は太陽の光で地面が熱くなり、大人より温度が高いところにいます。
- お年寄りは、暑さを感じにくいです。体の熱を下げにくいので、熱中症になりやすいです。

## 熱中症を防いでいますか？ チェックしましょう

<input type="checkbox"/> 一日何回も水分をとっている	<input type="checkbox"/> エアコンや扇風機を使う	<input type="checkbox"/> シャワーや濡れたタオルで体を冷やす
<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測る（温度を知っておく）	<input type="checkbox"/> 暑いときは、無理をしない	<input type="checkbox"/> 涼しい服を選ぶ。外に出るときは帽子をかぶり、日傘を使う
<input type="checkbox"/> 部屋に風が通るようにする	<input type="checkbox"/> 緊急の時や困った時の連絡先を知っておく	<input type="checkbox"/> 涼しい所・建物を利用する

### 熱中症の情報

- 「暑さ指数」(WBGT) (暑さを表す方法です。気温・湿度・日差しをもとに出します。) を参考にして、熱中症を防ぎましょう。暑さ指数は、環境省「熱中症予防情報サイト」に出ています。  
<http://www.wbgt.env.go.jp/> (PC)    <http://www.wbgt.env.go.jp/kt/index.php> (携帯)
- 島根県熱中症の情報  
[http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kenko/chouju\\_info/nettyusyo.html](http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kenko/chouju_info/nettyusyo.html)

発行：島根県環境生活部文化国際課：島根県松江市殿町1 TEL 0852-22-6462

\* 環境省の「熱中症思い当たることはありませんか?」「熱中症ご存じですか? 予防・対処法を」を参考に作りました。

