

# 熱中症予防のために



## 暑さを避ける!

❄️ 扇風機やエアコンで  
温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、  
打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や  
帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の  
利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオル  
などで、からだを冷やす



⚠️ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

## こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても  
こまめに水分・塩分などを補給



● 熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料



スマホでも  
見れます



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

### ご注意

- 暑さの感じ方は、人によって異なります
- 室内でも熱中症予防! 扇風機やエアコンを上手に利用
- 高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、特に注意が必要!

こまめに  
水分補給



## 熱中症の症状



**!** 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

## 熱中症が疑われる人を見かけたら (主な応急処置)

❄️ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難

❄️ 衣服をゆるめ、からだを冷やす  
(首の周り、脇の下、足の付け根など)

❄️ 水分・塩分、経口補水液※などを補給  
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



**自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、  
ためらわずに救急車を呼びましょう!**

**119**



### 熱中症特別警戒アラートの運用が始まりました

令和6年4月から、熱中症警戒アラートに加えて、より深刻な健康被害が発生し得る場合に備えた一段上の「熱中症特別警戒アラート」が新設され、運用が開始されました。熱中症特別警戒アラートが発表された際には、いつも以上に熱中症対策の実施と体調の変化に気を配りましょう。熱中症特別警戒アラート等の発表状況は環境省ホームページで確認できます。



▲環境省「熱中症予防情報サイト」

### 指定暑熱避難施設 (クーリングシェルター) について

熱中症特別警戒アラート対象日には、暑さから一時避難する施設として、指定暑熱避難施設 (クーリングシェルター) を開放します。ご自宅にクーラー等がない方など、必要に応じて、これらの施設をご利用ください。詳しくは、環境局環境監視課 HP をご覧ください。



▲環境監視課 HP