

熱中症に気をつけましょう

◆ご高齢の方、小さいお子様は特に注意を！

気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い・急に暑くなった日は注意が必要です。

屋外だけでなく、家の中や夜間でも起こります。

ご高齢の方や小さいお子様は、汗をかきにくくなったり体温調節機能が十分には発達していないため、体に熱がこもりやすくなるので特に注意してください。



©SHIBUYA CITY

◆予防のポイントは？

- ①屋外では帽子や日傘をつかきましょう。
- ②部屋の風通しをよくし、エアコン・扇風機をつかきましょう。
- ③温度計でチェック！ 室温28度 湿度70%を超えないように。
- ④のどがかわいていなくても、こまめに水分補給を。
- ⑤暑いときは無理をしないで、運動や作業は朝夕の涼しいときに。

◆こんな症状があったら熱中症かもしれません

【軽症】めまい 立ちくらみ こむらがり 汗がとまらない

⇒ すぐに涼しい場所へ移動し体を冷やす。

水やスポーツドリンクを飲む。

回復しないときは医療機関へ。

【中等症】頭痛 吐き気 倦怠感 虚脱感

⇒ 自分で水やスポーツドリンクを飲めないときは医療機関へ。

【重症】呼びかけても反応がうすい まっすぐ歩けない けいれん

⇒ すぐに医療機関へ。

【お問合せ】 渋谷区保健所 地域保健課 健康推進係

Tel.03-3463-2412(直通)