



©SHIBUYA CITY

熱中症に気をつけましょう

◆ご高齢の方や小さなお子さまは特に注意

気温がさほど高くなくても、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなったといった日は注意が必要です。

屋外だけでなく、屋内や夜間でも起こります。

ご高齢の方や小さなお子さまは、汗をかきにくかったり、体温調節機能が十分にはたらかないため、体に熱がこもりやすくなるので特に注意してください。

◆感染症予防と熱中症対策のポイントは？

- 1 屋外では帽子や日傘を使い、こまめな水分補給をこころがけましょう。
- 2 部屋の風通しを良くし、エアコン・扇風機を適切に使いましょう。
- 3 屋外で人と2メートルを目安に距離が保てる場合は、マスクをはずしましょう。
- 4 マスクをしているときは、負荷のかかる作業や運動は避けましょう。
- 5 暑いときはムリせず、運動や作業は朝夕の涼しいときに。

◆こんな症状に注意！熱中症かもしれません。

【軽症】 めまい たちくらみ こむらがえり 汗が止まらない

⇒すぐに涼しい場所へ移り体を冷やす。

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

【お問い合わせ】 渋谷区保健所 地域保健課 健康推進係

TEL 03-3463-2412

