

NEWS速報

暑さ対策 できてますか？

熱中症予防は命を
守るために必要です



これだけはやるべき! 「熱中症対策」

こまめな水分補給

のどの渇きを感じる前に

- 食事以外で1日1.2Lを目安に
- 寝る前も、家の中でも、水分補給を

外出時は飲み物を持参

- 大量の汗をかくときは、塩分も一緒に

暑さを避ける

お部屋を涼しく

- エアコンや扇風機の利用

外出時の工夫

- できるだけ炎天下の外出は控える
- 帽子や日傘を利用

暑くなる前から気をつけよう!

※例年、梅雨前から熱中症による救急搬送が発生



熱中症と思ったら

症状

軽 めまい、立ちくらみ、大量の汗

中 頭痛、吐き気、倦怠感

重 意識障害、けいれん、高体温

- 涼しい場所に移動
- 冷たいタオルや氷で首や脇を冷やす
- 水分・塩分の補給

特にこんな時は気を付けて

自分で水を飲めない、意識がはっきりしない場合は、すぐに救急車を呼びましょう

熱中症予防のポイント

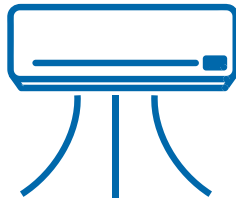
室内では

室温は28℃以下
を目安に



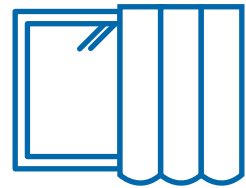
体感に頼らず
温度計を確認しよう

暑さを我慢しない



エアコンや
扇風機を使おう

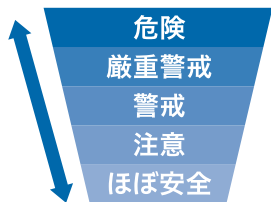
直射日光を防ぐ



カーテンやすだれを利用して
室温が上がりすぎるのを防ごう

外出時

暑さをチェック



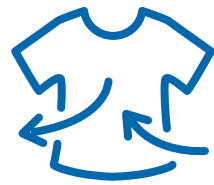
テレビやホームページで
暑さ指数(WBGT)等を確認

暑さを避ける



日傘・帽子の使用
暑い時間帯を避けて外出

涼しい服装



ポリエステル等の速乾素材、
通気性の良い服を着用

こんな日、場所、人に注意



こんな日は
注意!

- 梅雨明け後7～8月が最も多い
- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い



熱中症の
発生場所

- 屋外だけでなく
室内でも要注意
(約半数が室内で発生)

※閉めきった車内、体育館などは
気をつけよう!



こんな人は
特に注意

- 乳幼児・高齢者
- 持病のある人
- 暑さに慣れていない人
- 体調の悪い人
- 肥満の人

患者の
半数以上が
65歳以上



熱中症特別警戒アラートに注目!

環境省は、**熱中症の危険性が極めて高い**と判断した際に、熱中症警戒アラートを発令しています。その中でも特に、危険な暑さで健康被害が予想される場合は、**熱中症特別警戒アラート**が発令されます。
発表された情報は、テレビ、SNS等を通じて発信されます。発表されている日は、外出を控える、エアコンを使う等の熱中症対策を積極的に行いましょう。



詳しくは
神戸市HPを
ご覧ください

神戸市HP 熱中症 検索