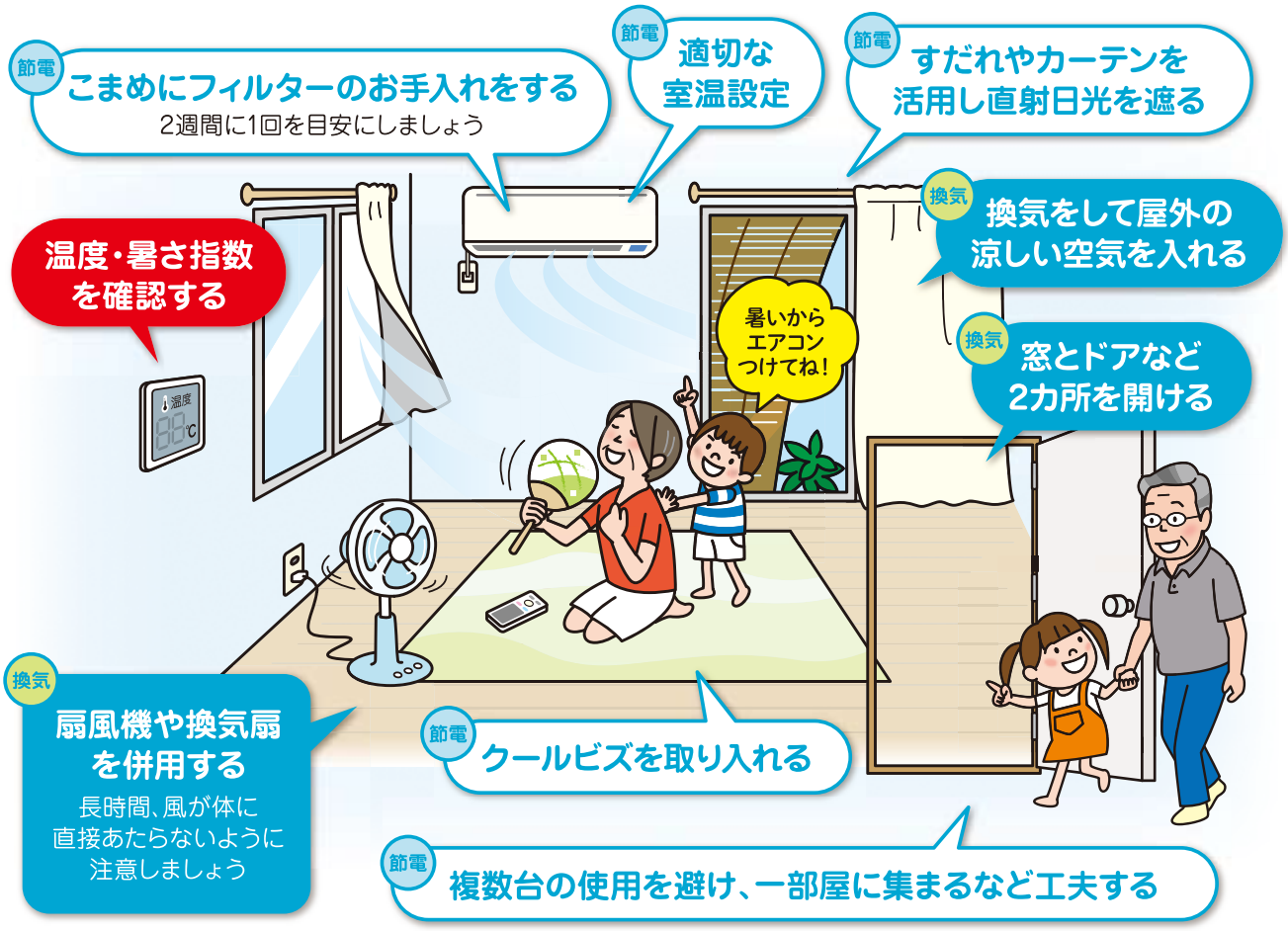
熱中症から命を守ろう

65歳以上が半数超え　屋内でも注意が必要です

1　エアコンを上手に使いましょう

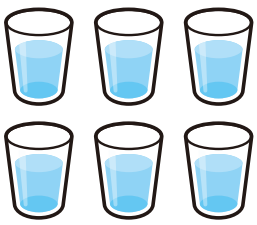
熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。**節電**にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに**換気**をしましょう。



2　のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり
1.2L（リットル）を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後も
  まず水分・塩分補給を

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。

熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック！ ▶▶ https://www.wbgt.env.go.jp/

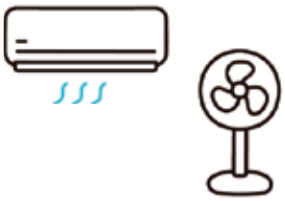
環境省では、暑さ指数（WBGT）の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます ➡

友達追加はこちら

3 ☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

□エアコン・扇風機を上手に使用している



□部屋の温度を測っている

□部屋の風通しを良くしている

□こまめに水分・塩分を補給している

□シャワーやタオルで体を冷やす

□暑い時は無理をしない

□涼しい服装をしている。外出時には日傘、帽子

□涼しい場所・施設を利用する

□緊急時・困った時の連絡先を確認している

4 こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

めまい
立ちくらみ
汗が止まらない

中

頭痛
吐き気
体がだるい

重

けいれん
高い体温
まっすぐ歩けない、走れない

熱中症になったら

- 衣服をゆるめ、**体を冷やす**
- 意識がはっきりして吐き気がなければ、**水分・塩分を補給**する
- 自分で飲めない・動けない時は**近くの人に助けを求める**か**119番する**

5 過去に例のない危険な暑さが迫っています

過去に例のない危険な暑さになると予測される場合、
『熱中症特別警戒アラート』が発表されます。

特別警戒アラートが発表されたら

- 熱中症への備えを徹底
  外出を控える、運動・イベントを中止するなど
- クーリングシェルターを開放
  一時的に暑さをしのぐことができますので、外出先での一休みなどにご利用ください。

クーリングシェルターを示すマーク・ロゴ

久留米市保健所 健康推進課 TEL 0942-30-9331 FAX 0942-30-9833
Email ho-kenko@city.kurume.lg.jp

このチラシは、環境省「高齢者のための熱中症対策」(チラシ)を参考に、久留米市で作成（編集、加工）しています