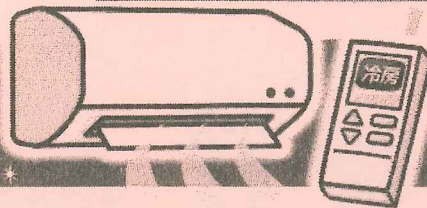


熱中症対策を行いましょう

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です
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。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する



扇風機や換気扇
を併用する

長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう



換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

窓とドアなど
2カ所を開ける

さらに → 気をつけるべきポイント

熱中症を防ぐための注意点

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなど
が影響します。

体調の変化に気を付けましょう。

室内でも熱中症予防！

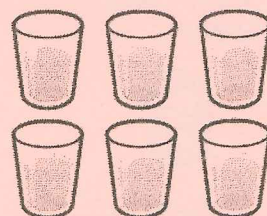
暑さを感じなくても室内や外気温を測
定し、扇風機やエアコンを使って温度調
節するよう心がけましょう。

普段から体調管理を！

食事による栄養補給と睡眠による体
力回復で体調を整えましょう。

のどが渴いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

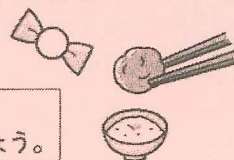
1日あたり
1.2L(1.2ℓ)を
目安に



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補給を
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

※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。



！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

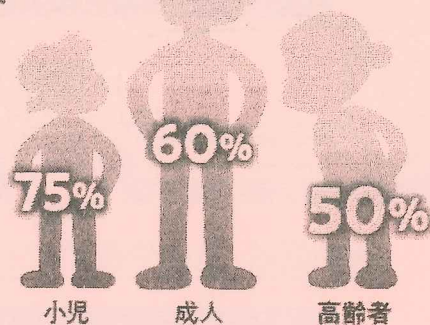
※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

体内の水分量

「輸液・栄養ハンドブック」より作成

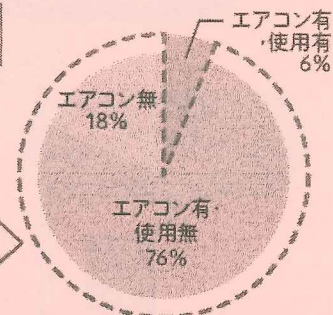


その他
水分量

エアコン設置有無・使用状況別

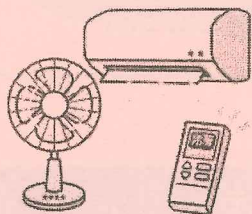
出典：東京都監察医務院

■エアコン有・使用有
■エアコン有・使用無
■エアコン無

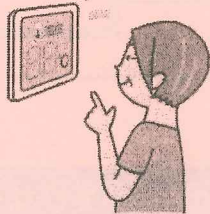


☐ 予防法ができているかをチェックしましょう

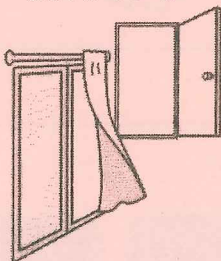
☐ エアコン・扇風機を上手に使用している



☐ 部屋の温度を測っている



☐ 部屋の風通しを良くしている



☐ 必要に応じてマスクをはずしている



☐ こまめに水分補給をしている



☐ シャワーやタオルで体を冷やす



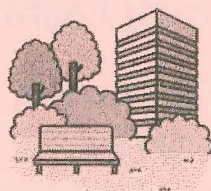
☐ 暑い時は無理をしない



☐ 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

MEMO

緊急連絡先

☎ 000 000

000-0000-0000

☎ 000 000

000-0000-0000



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 →



熱中症予防情報サイト

友達追加はこちら

※「高齢者のためのリーフレット」(厚生労働省)を加工して作成

【お問合せ】

真室川町役場福祉課 健康係 TEL 0233-62-3436



【真室川町公式LINE】

町の情報をいち早くお届けしております。