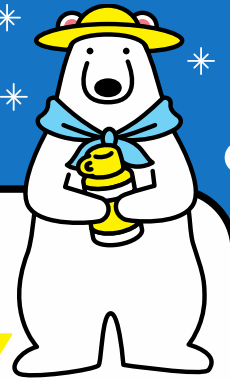
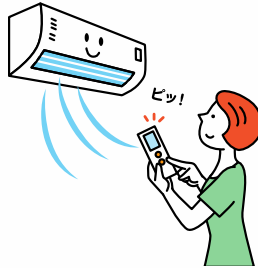


# 熱中症予防のために



## 暑さを避ける!

❄️ 扇風機やエアコンで  
温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、  
打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や  
帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の  
利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオル  
などで、からだを冷やす



⚠️ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

## こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても  
こまめに水分・塩分などを補給



● 熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料



スマホでも  
見れます



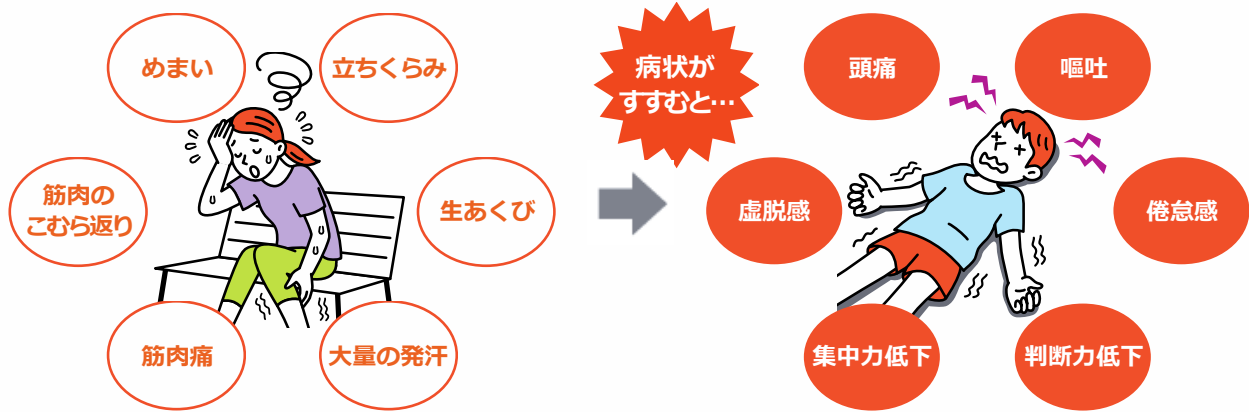
[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



## 熱中症の症状



**⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう**



## 熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

❄ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



❄ 衣服をゆるめ、からだを冷やす  
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



❄ 水分・塩分、経口補水液※などを補給  
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



**自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、  
ためらわずに救急車を呼びましょう!**



## ご注意

**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。体調の変化に気をつけましょう。

**室内でも熱中症予防!**

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

**高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、特に注意が必要!**

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

こまめに水分補給



5月8日以降も感染拡大に備え

# 体調に異変を感じたら

～自分で検査、すばやく療養、医療機関のかかり方は？～

## 「新型コロナに感染したかも・・・？」と思ったら？

- 医療機関に行く前に
- ・あわてずに、症状や常備薬をチェック
  - ・国が承認したキットを用いてチェック



【陽性だった場合】

症状が軽い場合は、自宅等で療養を開始しましょう

【陰性だった場合】

症状がある場合のマスク着用や、手洗い等の基本的な感染予防対策を継続しましょう

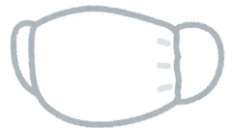
- ・重症化リスクの高い方（高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など）や、症状が重いなど受診を希望される方は、医療機関に連絡しましょう

## 受診する際に、医療機関に連絡しましょう

医療機関、薬局、高齢者施設等に行く時は、感染対策を行いましょ

新型コロナウイルスは感染力が強い  
ため  
高齢の方や、基礎疾患をお持ちの方を守るためにも

**マスクを着用しましょう**



## 発熱などの体調不良時にそなえて、準備しておきましょう

- ・ **新型コロナ抗原定性キット**※
- ・ **解熱鎮痛薬**

かかりつけ薬剤師・薬局にお気軽にご相談ください

※ 国が承認した「体外診断用医薬品」を選んでください  
「研究用」は国が承認したものではありません



市販の解熱鎮痛薬

- ・ **電話相談窓口などの連絡先**

受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、「救急車利用マニュアル」

# 7 1 1 9（救急要請相談）

# 8 0 0 0（こども医療相談）など

生活必需品なども用意しておきましょう  
（体温計・日持ちする食料など）



受診・  
相談センター



救急車利用  
マニュアル