

# 心がけ次第で防げる！ 熱中症対策



## 「熱中症」とは

気温や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、さまざまな障害をおこす症状のことです。

## 「熱中症」予防のポイント

- 室内でも要注意。部屋の温度をこまめにチェック！
- 昼夜ともに室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給を！
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 日ごろから栄養バランスの良い食事と体力づくりを！
- 本格的に暑くなる前に汗をかく習慣を身につけて、暑さに強い体を作りましょう！



## マスクはどうするか？

～状況に応じてはずしましょう～

### マスクをはずすポイント！

- 屋外で、人と2メートル以上離れているとき

### マスク着用時の注意点

- 負荷がかかる作業をしない
- こまめに水分補給をする
- 特に気温、湿度が高い日は要注意！



## こんなときはためらわずに「119番」救急車を呼びましょう

- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合
- 意識がない（おかしい）、全身のけいれんなどの症状がある場合



## 「熱中症警戒アラート」が発表されたら要注意！

環境省では、4月から、熱中症予防に関する情報「熱中症警戒アラート」を新たに全国で開始しています。熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。天気予報などで発表されたら特に注意しましょう。



問 塩釜地区消防事務組合消防本部  
警防課救急対策室 ☎022-361-1612