

もっと、こ・え・か・け

ちゅうい ちゅうもく
注意! 注目!
ねっちゅうしょう
熱中症!!

熱中症は**屋内**でも発生します。
十分注意しましょう!

もっとみんなの
こえかけが必要だ!

1 屋外作業

(建設・工事現場など)

2 運動

(運動場など)

気をつけよう!
発生要因ランキング

出典: 沖縄県平成29年度熱中症発生状況調べ(H29.6.1~9.30内)

3 農作業

(畑など)

熱中症は **こ** **え** **か** **け**

で防げる。

こ こまめな
水分補給

屋外労働や室内外など、
たくさん汗をかく時は水分と
塩分を補給しましょう。



え 炎天下を
避けよう

炎天下での長時間の作業、
海水浴は避けましょう。日傘や
帽子で日光を遮りましょう。

か 風通しを
良く

室内でも油断は禁物!
適度な風通しや冷房設備で
熱を逃がす工夫をしましょう。



け 健康
管理!

睡眠・栄養はしっかりと!
日頃から適度な運動で暑さに
負けない体を作りましょう。



熱中症は **こえかけ** で防げる。

✓ **熱中症とは?** 室温や気温が高い中での作業や運動により、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。

おかしいな?

と感じたら... **熱中症の応急処置!**



熱中症重症度 チェック!

重症度 **1**



めまい、立ちくらみ、
筋肉のこむらがえりなど

重症度 **2**



頭痛に吐き気、
倦怠感など

重症度 **3**



意識がない、痙攣、
呼びかけに対する返事がおかしい、
まっすぐに歩けない、
高い体温であるなど

熱中症は、
家族で! 職場で! 地域で!
防ごう!!

① 涼しい環境への避難

風通しの良い日陰や
クーラーのある室内など、
涼しい場所へ避難させる。



② 脱衣と冷却

衣服をゆるめるなどし、
体からの熱の放散を助ける。
氷や水で首や脇の下、
足の付け根などを冷やす。



③ 水分や塩分の補給

冷たい水や、スポーツドリンクなどを
与える。
(ただし、意識がはっきりしていない場合、
経口での摂取は厳禁。)



④ 医療機関に運ぶ

意識がはっきりしないとき、
自力で水分摂取ができないときは、
すぐに医療機関に搬送する。



?

熱中症を引き起こす条件って何?

【環境】気温が高い・湿度が高い・
日差しが強い・風が弱い
【体】激しい労働や運動によって、
体内に熱がたまる・暑い環境に体が
対応できない時

?

どんな場所でなりやすいのか

高温、多湿、風が弱い、輻射源(熱を
発生するもの)の環境下
※工事現場、運動場、体育館、窓を閉め
切った車中は特に注意!
室内でも熱中症は発生しています

?

どのような人がなりやすいのか

・脱水症状のある人(寝不足や欠食時、
前の晩の飲酒など)・高齢者・幼児・肥
満の人・過度の着衣・運動不足の人・暑
さに慣れていない人・病気の人・体調
の悪い人