

熱中症に注意しよう！



川越市マスコット
キャラクターときも

熱中症とは、高温多湿な環境に、体が適応できないことで生じる、様々な症状のことです。

【熱中症を引き起こす条件】

環境

- ・ 気温が高い、急に高くなった
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 閉め切った室内
- ・ エアコン未使用

からだ

- ・ 高齢者、乳幼児
- ・ 持病（糖尿病、心臓病等）
- ・ 低栄養状態
- ・ 脱水状態（下痢など）
- ・ 体調不良（寝不足、二日酔いなど）
- ・ 過労

行動

- ・ 激しい運動、スポーツ
- ・ 慣れない運動、仕事
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分が補給しにくい
- ・ 十分に休息をとらない

⚠ 高齢者は特に注意 ⚠

ご家族は、水分補給の回数や体調などを見守り、声をかけ、一緒に熱中症を予防しましょう。

【熱中症の症状と重症度】

分類	症状	重症度
初期症状	<ul style="list-style-type: none"> ・ めまい、立ちくらみがある ・ 手足がしびれる ・ 筋肉のこむら返りがある（痛い） ・ 気分が悪い、ボーっとする 	<p>軽症</p> <p>すぐに 応急処置を！</p>
重症になる 手前	<ul style="list-style-type: none"> ・ 頭ががんがんする（頭痛） ・ 吐き気がする、吐く ・ 体がだるい（倦怠感） ・ 意識が何となくおかしい 	<p>応急処置をして、 すぐに医療機関 へ！</p>
危険な状態	<ul style="list-style-type: none"> ・ 意識がない ・ 体がひきつる（けいれん） ・ 呼びかけに対し返事が遅い ・ まっすぐに歩けない、走れない ・ 体が熱い 	<p>すぐに救急車を！ #119</p>

熱中症は^{また}瞬く間に重症化し、命に危険がおよびます。
予防方法を知り、熱中症を防ぎましょう。（裏面：予防方法について）

熱中症に関するホームページ・チラシのご案内

市ホームページ
「熱中症を
予防しよう」



川越市
熱中症予防
チラシ



乳幼児向け



こども向け



高齢者向け

環境省
熱中症予防
情報サイト





熱中症予防のポイント



暑さに備えた体作りをしましょう

熱中症は梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後に急に蒸し暑くなった日によく起こります。

このようなときは、体はまだ暑さに慣れていないので、熱中症が起こりやすいです。



暑さを避けましょう



- ・室温が28℃を超えないようエアコンの設定をこまめに調整しましょう。
- ・暑い日は無理をせず、涼しい服装にしましょう。
- ・状況に応じて、適宜、換気扇や窓開放などの換気を行いましょう。



水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
(1日あたり1.2リットルを目安に)
- ・大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに補給しましょう。

熱中症（特別）警戒アラートを活用しよう！

熱中症（特別）警戒アラートとは

熱中症の危険性がきわめて高い暑熱環境になると予想される日の前日、または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

熱中症（特別）警戒アラートが発表された場合は、環境省ホームページやテレビ、SNS等を通じて発信されます。普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう！

※熱中症特別警戒アラートが発表された日は、特に危険な状態です。

★環境省公式アカウントによるLINE通知やメール配信サービスなどもあります。

環境省公式
LINEアカウント



※環境省メール配信サービスは、令和6年4月下旬ころ開始予定です。

【問い合わせ】

川越市保健所 健康づくり支援課 健康づくり支援担当

TEL: 049-229-4121 FAX: 049-225-1291

暑熱順化

だんだん体を暑さに順応させること

夏の暑さに負けない 体を作りましょう

日頃から、運動やお風呂に浸かるなど、汗をかく機会を増やしましょう！



日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。



少しでも「おかしい」と 思ったら病院へ行きましょう

- ・熱中症は静かに、時に急激に進行します。少しでも異変を感じたら、我慢せず医療機関を受診しましょう。



応急処置方法

- ① 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめる
- ② 体を冷やす
体に水をかけたり、タオルでくるんだ保冷剤や、氷枕を当てて冷やす
- ③ 水分補給
※意識がない場合は誤えんする危険があるので控える
- ④ 医療機関へ
※緊急時には救急車を呼び、救急隊が到着するまで誰かが付き添いましょう。

<冷やす場所>

