

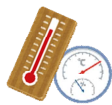
熱中症を予防しよう

熱中症とは、高温多湿な環境に体が対応できず引き起こされる体の不調のことです。
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。
熱中症を予防するためのポイントを押さえ、暑い夏を乗りきりましょう！

熱中症がおきやすい環境

【屋外】

気温や湿度が高い
風が弱い
急に暑くなった



梅雨明け前後の暑さには、
最も注意が必要です。



【屋内】

窓を閉め切っている
冷房をつけていない



熱中症は約4割が自宅で
起きています。

※参照：総務省
「令和5年 熱中症による救急搬送状況」

特に注意が必要な人

子ども



体温調節機能が未熟



高齢者（65歳以上）

のどの渇きや
暑さを感じにくい



汗をかきにくい



障害のある方

障害によって汗をかけない・体温調節ができない方がいたり、のどが渇いていても気づかない・自分で水分がとれない・汗をふけないため体温が下がりにくい場合がある方がいます。

注意が必要な行動



激しい運動や
慣れない運動



長時間の屋外作業

情報を集めよう

熱中症警戒アラート

熱中症特別警戒アラートをチェック！



暑さ指数(WBGT)とは

人間の熱バランスに影響の大きい
気温：湿度：^{ふくしゃねつ}放射熱を取り入れた温度の指標です。暑さ指数が
31以上は危険とされ、運動は原則中止となっています。

熱中症予防情報サイトで 最新情報をキャッチ！

詳細については
こちら →



工夫しよう！

暑さを避けましょう

エアコンや
扇風機を使う



外出時には
日傘や帽子を活用



吸湿性・速乾性のある
通気性の良い衣服を着る



シャワーや保冷剤、
冷たいタオルで
からだを冷やす



日陰や涼しい施設を
利用し、こまめに
休憩する



遮光カーテン、すだれ、
打ち水を利用する



意識してとろう！

こまめに水分補給

※詳細は裏面参照

室内でも、外出時でも、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給

※疾患を持つ人・薬を服用中の方は、適切な水分補給についてかかりつけの医師にご相談ください。

下関市は「ふくふく健康21（第三次）」および、「第4次下関ぶちうま食育プラン」を
推進しています。 お問い合わせ 健康推進課 231-1408

行動目標の詳細に
ついてはこちら →

