

7月は熱中症予防強化月間です!

熱中症を予防するために…

① 暑さを避ける

《室内では…》

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調整しましょう
- ▶ 遮断カーテン、すだれ、打ち水を利用しましょう
- ▶ 室温をこまめに確認しましょう
- ▶ WBGT値※も参考にしましょう

《外出時には…》

- ▶ 日傘や帽子を着用しましょう
- ▶ 日陰の利用、こまめな休息をしましょう
- ▶ 転記のよい日は、日中の外出をできるだけ控えましょう

《からだの蓄熱を避けるために》

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

② こまめに水分を補給する。

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分塩分・経口補水液などを補給しましょう。

熱中症の症状は…

- ▶ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、今肉のこむら返り、気分が悪い
- ▶ 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違う

重症になると

- ▶ 返事がおかしい、意識喪失、けいれん、からだが熱い

👉 自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐに救急車を呼びましょう!



滋賀の健康づくりキャラクター
しがのハグ&クミ

※WBGT値とは:

気温、湿度、輻射熱から算出された暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に掲載されています。

