



健康かわら版

平成30年7月発行

No. 113

～第2次みやぎ21健康プランをすすめましょう～

熱中症を予防しよう～室内・夜間でも予防が大切～

7月は、『熱中症予防強化月間』です。

近年、熱中症は、職場や学校、スポーツ現場での発生だけではなく、夜間や屋内も含め、子どもから高齢者まで幅広い年代層で発生しています。本格的に暑くなる前に、注意点と予防対策を確認しておきましょう。



こんな日は要注意

- ◆ 気温が高い
- ◆ 湿度が高い
- ◆ 風が弱い
- ◆ 急に暑くなった



こんな場面が要注意

- ◆ 閉めきった部屋の中
- ◆ 高温・多湿、直射日光、無風の状況での活動
- ◆ お祭り、イベント、運動中



こんな人は要注意

- ◆ 高齢者・子ども
- ◆ 肥満の人
- ◆ 体調の悪い人
- ◆ 暑さに慣れていない人

予防のポイントを実践しましょう！！

- 部屋の温度をこまめにチェックしましょう。
- 室温28℃をこえないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- のどが渇かなくても、こまめに水分補給しましょう。
- 涼しい服装で、日よけ対策をしましょう。
- 無理をせずに適度に休憩をとりましょう。

バランスのよい食事
で体調をととのえよう



こまめに水分補給をしよう



熱中症を疑う症状

- | | | |
|------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> めまい | <input type="checkbox"/> 大量の発汗 | <input type="checkbox"/> 高体温 |
| <input type="checkbox"/> 失神 | <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> 倦怠感 |
| <input type="checkbox"/> 筋肉痛 | <input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐 | <input type="checkbox"/> 手足の運動障害 |

こんな時には 119番

- 意識が無い
- 呼びかけに対し返事がおかしい

対処法

涼しい場所に避難し
服を緩め、体を冷やす

水分・塩分を補給する

回復しない時

医療機関

【参考】熱中症環境保健マニュアル2018（環境省）

職場の熱中症予防対策にご活用ください

- ◆ 一緒に取り組みましょう！ STOP!熱中症クールワークキャンペーン
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.htm>
- ◆ 暑さ指数(WBGT)を確認できます 環境省熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト
「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

