

# 大切な人の命を守るために！ 熱中症対策

～大人の関わりが命を守ります～



熱中症は予防が最も大切です。正しい知識と行動で、周りの人を守りましょう！

## 1 水分補給は「自由+定期的に」

のどが渇く前に！

- ✓ のどが渇く前にこまめに水分補給を
- ✓ 目安：15～20分ごとに水分補給
- ✓ 水やお茶だけでなく、塩分も一緒にとりましょう（スポーツドリンクなど）
- ✓ トイレに行きたくなくなるのを気にせず、いつでも飲めるようにしましょう



15～20分ごとにひと休み！

自分だけでなく、周りの人にも「水分補給しよう」と声をかけ合い、環境を整えましょう！

## 2 環境をチェック！無理をさせない

暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう

WBGT(°C)	レベル	熱中症のリスク	運動の目安
31以上	危険	非常に高い	運動は原則中止
28～31未満	嚴重警戒	高い	激しい運動は中止 こまめに休憩
25～28未満	警戒	中等度	積極的に休憩・水分補給
25未満	注意	やや低い	水分補給を忘れずに

- ✓ 天気予報や暑さ指数(WBGT)を必ずチェック
- ✓ 気温だけでなく、湿度・日差し・風の強さにも注意
- ✓ 日陰や休憩できる場所を確保
- ✓ 服装は通気性・吸汗性のよいものに
- ✓ 帽子の着用も忘れずに



日陰をつくる



休憩場所を確保



計測して判断

## 3 体調の変化を見逃さない！

こんなサインがあれば、すぐに対応を！



顔色が悪い



元気がない・動きが鈍い



頭痛・めまい・吐き気



呼びかけへの反応が鈍い



大量の汗または汗が出ない

重症化すると、命にかかわることもあります。少しでもおかしいと感じたら、すぐに涼しい場所へ移動し、医療機関を受診しましょう。

## 4 体を「冷やす」対策をしっかりと

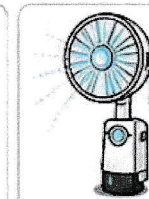
体温の上昇を防ぐことが最優先！



首・わき・足の付け根などを冷やす



保冷剤・冷たいタオル・冷たいペットボトルなどを活用



ミスト・扇風機・うちわなどで風を送る



日陰で休ませる無理をさせない

涼しい場所で休憩をとり、体をしっかりと冷やしましょう。

## 5 事前の対策がいちばん大切！

朝食をしっかり食べる (栄養と水分を補給)	外出前・運動前から水分補給	睡眠不足は危険！ しっかり休む	体調が悪いときは無理をさせない (熱・下痢・嘔吐など)	暑さに慣れるまで無理のない活動にする
--------------------------	---------------	--------------------	--------------------------------	--------------------

生活リズムを整えることが、熱中症予防につながります。

## ！絶対にやってはいけないこと！

- ✗ 水分補給をさせない・制限する  
のどが渇く前に、必ず水分補給を！
- ✗ 「根性」「気合い」で無理をさせる  
体調が悪いときは休ませましょう。
- ✗ 異変を見逃す・放置する  
小さなサインを見逃さないことが大切！
- ✗ 暑さを軽視する  
「まだ大丈夫だろう」は危険です！

### 今日からできる！大人の行動チェック

- ✓ 水分補給をこまめに促している
- ✓ 暑さ指数 (WBGT) を確認している
- ✓ 休憩場所や日陰を確保している
- ✓ 体調の変化に気を配っている
- ✓ 無理をさせず、休ませる判断ができる

### 緊急時の対応

- 1 涼しい場所に移動させる
- 2 衣服をゆるめ、体を冷やす (首・わき・足の付け根)
- 3 水分・塩分を補給する (意識がある場合)
- 4 意識がない・回復しない場合は、すぐに119番！

迷わず救急車を要請してください。



### 周りの人と協力を！

一人ひとりの気づきと声かけが、大切な人の命を守ります。

- ・家族で体調管理をしましょう
- ・熱中症対策グッズを準備しましょう
- ・地域やチームで情報を共有しましょう

みんなで助け合い、安全で楽しい毎日を！



熱中症は防げます。正しい知識と行動で、みんなで安全な毎日をつくりましょう！

松戸市子連広報部

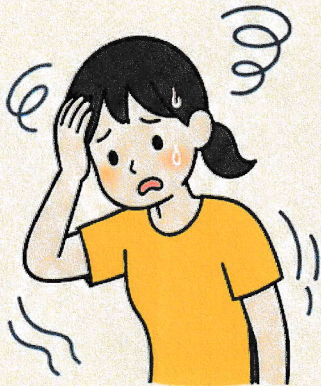


# 熱中症の症状の目安と対処法

※環境省『熱中症環境保健マニュアル』の基準をもとに作成

## 初期（軽症）

- めまい・立ちくらみ
- 顔のほてり
- 筋肉痛・けいれん



## 中期（中等症）

- 激しい頭痛・吐き気
- 倦怠感（体がだるい）
- 力が入らない



**早めの  
医療機関受診**

病院への受診を  
おすすめします

## 後期（重症）

- 呼びかけに反応なし
- 全身のけいれん
- 高熱（体に熱感）



**重篤な可能性が  
あります**

躊躇せず救急車を  
要請してください

**迷わず119番へ**

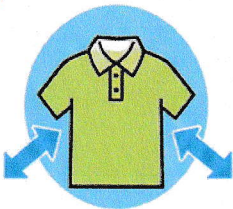
## もし熱中症が疑われる場合は…



**避難：**  
涼しい場所へ



**冷却：**  
体を冷やす



**着衣緩和：**  
衣服をゆるめる



**水分・塩分：**  
補給する