



みんなで防ぐ熱中症

—暑い季節を安全に過ごすために—



熱中症は重症化すると死に至る危険性があり、毎年、徳島市でも熱中症による死亡が疑われる事案が発生しています。熱中症に注意して、暑い季節を安全に過ごしましょう。



熱中症関連情報について▲
詳細はこちらから(市HP)

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

症状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



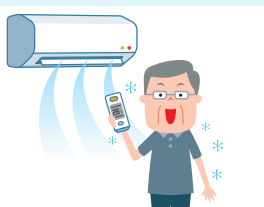
熱中症は急速に症状が進行し、重症化します。軽症の段階で早めに異常に気づき、応急処置をすることが重要です。

予防の8つのポイント

熱中症は「予防」を行うことで防ぐことができます。

暑さを避ける

1



エアコンなどで温度をこまめに調節

2



遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施

3



外出時には日傘の使用、帽子の着用

4



天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩

5



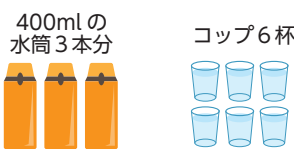
吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用

6



保冷剤、水、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

7



400mlの水筒3本分
コップ6杯
1日あたり1.2ℓ

水分補給

1日約1.2ℓの水分を、のどの渇きを感じる前にこまめにとる

8



体調を整える

体を動かし、軽く汗をかく習慣をつくる。睡眠を十分にとる。

- 高齢者や子どもは、暑さに対する感じ方や体の適応能力が弱いので、特に注意が必要です！
- 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください。



熱中症が疑われるときの応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

はい

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

保冷剤、氷のう、冷たいタオルなどで首筋やわき、足の付け根などを集中的に冷やしましょう。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などで風を送るのも有効です。

体を冷やすポイント



チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、食塩水(1ℓの水に対して1〜2gの食塩を加える)がよいでしょう。

チェック4 症状が良くなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう。

すみやかに医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。



熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートのご確認を

「熱中症警戒アラート」は、危険な暑さが予想される場合に気象庁と環境省が、熱中症への警戒を呼びかけるために発表します。さらに、過去に例のない危険な暑さとなり、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合に、一段階上の「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

詳しくは、環境省熱中症予防情報サイトをご確認ください。



	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
発表基準	徳島県内8カ所すべての地点で暑さ指数が35以上と予測される場合	徳島県内8カ所いずれかの地点で暑さ指数が33以上と予測される場合
発表時間	翌日を対象：前日の午後2時頃発表	翌日を対象：前日の午後5時頃発表 当日を対象：当日の午前5時頃発表
注意事項	危険な暑さから命を守る行動を	運動は原則中止、外出を控える

※暑さ指数：気温、湿度、輻射熱を取り入れた温度指標、熱中症の危険度を判断する数値のこと。

熱中症特別警戒アラート発表時にクーリングシェルターを開放

クーリングシェルターは、危険な暑さから一時的に避難できる場所として、どなたでも無料でご利用いただけます。

徳島市のクーリングシェルターとして指定している施設など、詳しくは、市ホームページをご確認ください。



クーリング
シェルター
マーク

新たに、クーリングシェルターが追加されています！
・市内の郵便局42カ所 ・あおぞら薬局(国府店)



■クーリングシェルターの指定にご協力いただける民間施設などを募集しています

詳しくは、市ホームページをご確認ください。

