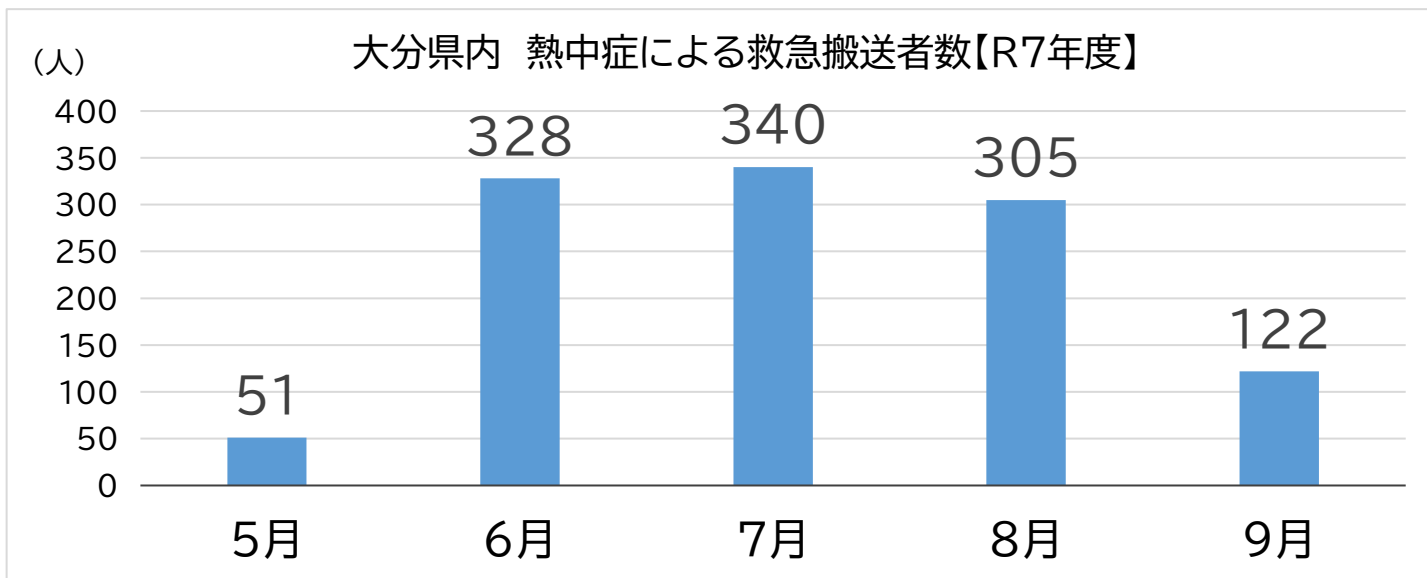




熱中症に気をつけましょう

回
覧

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。自覚症状のないまま重症や生命の危険をまねくことがあります。熱中症の危険性を理解して、発生を未然に防ぐことこそ大切です。



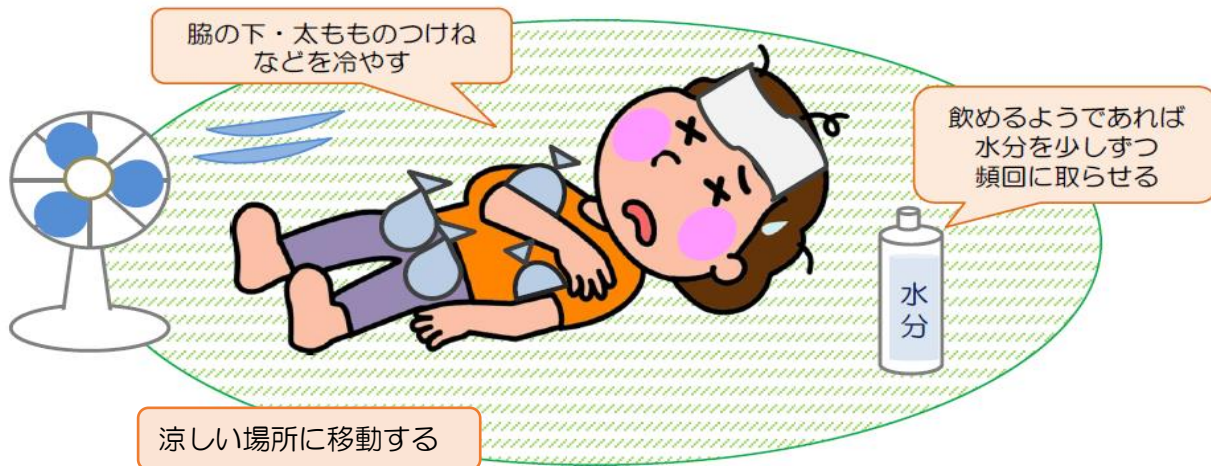
資料：大分県 HP 令和7年度熱中症救急搬送状況

このような症状があれば熱中症かも！！

熱中症の疑いがある症状

- ◎めまい ◎立ちくらみ ◎筋肉痛 ◎汗がとまらない
- ◎頭痛 ◎吐き気 ◎体がだるい ◎集中力の低下

対応



次のような場合は、すぐに救急車を呼びましょう



- ◎自分で水が飲めない ◎まっすぐに歩けない ◎けいれんがある
- ◎返事がおかしい ◎意識がない

熱中症警戒アラートのメール等配信サービス

環境省「熱中症予防情報サイト」



<問い合わせ> 中津市役所 地域医療対策課 ☎0979-62-9211

熱中症を防ぐには？

こまめに水分補給をする

水分補給は熱中症予防の基本中の基本。
水分は水や麦茶で十分です。
1日あたりコップ約6杯。
汗をたくさんかいたときは、スポーツ飲料や塩分の補給をしましょう。

エアコンなどを上手く活用し、暑さを和らげる

体に直接あたらない風向きにし、エアコンや扇風機を上手に活用し、部屋全体を冷やしましょう。



部屋の温度を測る

温度の変化に気づきにくいです。
温度計を置くなど目で確認するようにしましょう。



外出時はなるべく日陰を歩く

直射日光を遮るために、日傘をさしたり、帽子をかぶるなどが大切です。
また、公共施設や店舗など涼める場所を知っていて、いざという時に活用しましょう。



涼しい服装ですごす

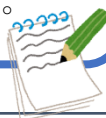
木綿や麻などの自然素材や吸汗・速乾性に優れた素材を使った衣類がオススメです。

すだれやカーテンで日差しをさえぎる

風は入れても、直射日光は入れない工夫をしましょう。

暑いときは無理をしない

具合が悪くなったら、我慢せず休憩をとりましょう。
家族の体調の変化にも気を配りましょう。



緊急時・困ったときの 連絡先を携帯する

家族やかかりつけの医師など、緊急時の連絡先を知っておきましょう