

こえかけで 熱中症予防!



熱中症のリスクが高い方に「こえかけ」をしよう!
高齢者、子ども、持病のある方等は熱中症になりやすい傾向があります。

ポイント①



こまめな水分補給

- ・ のどが渴く前に水分補給
- ・ 大量に汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに



ポイント②



エアコンを活用しよう

- ・ 熱中症の約5割は屋内で発生!



ポイント③



快適な環境づくり

- ・ 室内は28℃を目安に
- ・ 温度計を確認し、室温を調整

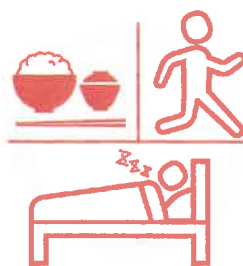


ポイント④



健康管理をしっかりと

- ・ 食事・運動・睡眠で暑さに負けない体をつくる



熱中症予防の詳細についてはこちらをチェック!



京都市情報館

熱中症の主な症状と対応

軽 症

中 等 症

重 症



対 処

- 水分・塩分の補給
- 涼しい場所へ移動
(エアコンなどで室温を下げる)
- 安静



対 処

- 涼しい場所へ移動
- 十分な水分・塩分の補給
- 衣服を緩め体を冷やす
- 安静
- 自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診



対 処

ただちに
救急車を呼ぶ **119**

- 涼しい場所へ移動
- 衣服を緩め体を冷やす
- 安静
- 無理に水を飲ませない

体を冷やす時のポイント!

太い血管のある場所を冷やすと効果的

- ① 脇の下
- ② 両側の首筋
- ③ 足の付け根



救急車を呼ぶか迷ったときは

#7119

救急安心センターきょうと

24時間 年中無休

こんな環境・からだ・行動に注意

環 境



- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった日

か ら だ



- ・高齢者、乳幼児
- ・からだに障害のある人
- ・持病がある人
- ・体調の悪い人

行 動



- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の野外作業
- ・水分が補給しにくい行動



熱中症警戒アラート・
熱中症特別警戒アラートが
発表されている時は注意しよう!

本日の
暑さ指数を
チェック



環境省熱中症予防情報サイト

上記内容についてのお問い合わせ先

京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課 TEL: 075-222-3419 FAX: 075-222-3416