

# 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



- ☀️ のどが渇く前に水分補給
- ☀️ 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



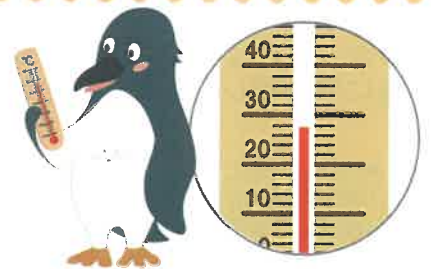
- ☀️ 熱中症の約5割は屋内で発生!



## ポイント③ 快適な環境づくり



- ☀️ 温度計を確認し、  
室温は28℃を目安に調整



## 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

→暑さを乗り切るお手軽レシピは裏面へ



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 ▶



# 熱中症の主な症状と対応

## 軽症

### 症状

めまい・  
立ちくらみ

手足の  
しびれ



こむら返り

### 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)
- 安静にする

### 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



## 中等症

### 症状

判断力・  
集中力低下

頭痛



倦怠感

吐き気・嘔吐

### 対処

- 水分・塩分の補給
- 涼しい場所へ移動
- 安静にする
- 衣服をゆるめ体を冷やす
- 自分で水分を摂取できない場合は医療機関を受診

## 重症

### 症状

全身の  
けいれん

からだが熱い



意識が  
ない

呼びかけに対し  
返事がおかしい

### 対処

ただちに  
救急車を呼ぶ **TEL 119**

救急車を呼ぶか迷ったときは

**TEL #7119**

(救急安心センターきょうと)  
24時間年中無休

- 無理に水を飲ませない
- 涼しい場所へ移動
- 安静にする
- 衣服をゆるめ体を冷やす

## 食育指導員\*考案! 暑さを乗り切るお手軽レシピ

熱中症予防には、バランスの良い食事を  
しっかりとることが重要です。  
手軽に作れるレシピを紹介します。



### 豚肉の冷しゃぶ



\*食育指導員は、京都市長の認定を受けた食育を地域で実践するボランティアです。

### 材料 (2人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ用.....150g  
きゅうり.....1本(100g)  
ミニトマト.....4個  
土生姜\*.....2片  
\*おろししょうが小さじ1をAに混ぜてもOK  
もやし.....1/2袋(100g)  
枝豆.....10個(30g)

### 【合わせ調味料A】

酢.....大さじ2  
レモン果汁.....大さじ1/2  
濃口しょうゆ.....大さじ1  
砂糖.....小さじ1  
マヨネーズ.....小さじ1  
白すりごま.....大さじ2

### 作り方

- ①豚肉は沸騰した湯に入れて、弱火で火を通し、冷ます。
- ②きゅうりは長さ5cmの千切りにする。  
ミニトマトは四等分に、生姜は針生姜にする。  
もやしは歯ごたえを残す程度に茹でる。  
枝豆は茹でて皮から取り出す。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④器にもやし、きゅうり、豚肉の順に盛り、  
トマト・枝豆を飾り、針生姜を添え、Aをかける。

その他の暑さを乗り切るお手軽レシピや、熱中症予防について  
はこちら(京・けんこうひろば)

