

「熱中症警戒アラート」発表時は、特に注意しましょう。

熱中症は 予防が大事



水分補給は
こまめに



命を守る行動を!



エアコン、扇風機を
ためらわず使おう



服装にも
工夫を



夜間も熱中症に
注意



こどもや高齢者は特に注意が必要です!!

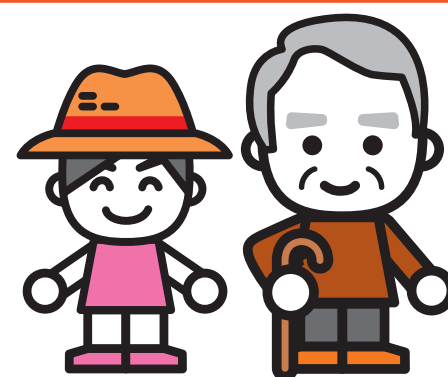
こどもは・・・

① 大人に比べて暑さに強くありません

汗をかくなどの体温調節機能が未発達のため、体に熱がこもりやすくなります。

② 自分では熱中症の予防を行えません

身体に異変が起きても、気づかないことがあるため、周囲の大人が気にかける必要があります。



高齢者は・・・

① 体内の水分が不足しがちです

若年者に比べ体内の水分量が少ないため、こまめな水分補給を行う必要があります。

② 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③ 暑さに対する体の調整機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑いときには若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

FDMA
住民とともに

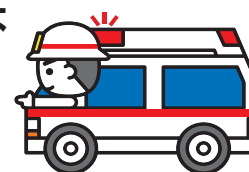
総務省消防庁

Fire and Disaster Management Agency

救急車を呼ぶタイミング

・応答がおかしいときは
ためらわずに

119!



熱中症



熱中症に関する情報を
チェック!