

# 熱中症の症状

熱中症ではさまざまな症状が起こります。  
症状によっては医療機関の受診や救急車を呼ぶ必要があります。



熱中症予防のための新たな情報発信として

## 熱中症警戒アラートを試行しています

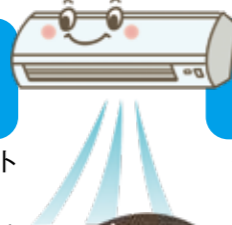
環境省と気象庁が新たに提供する、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報で、7月から関東甲信越地方で先行的に実施しています。

暑さ指数(WBGT)<sup>\*</sup>を用いて、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予想される際に発表します。熱中症警戒アラートが発表されたときは、環境省および気象庁のHP、報道機関等からの情報発信や、安曇野市HPや市公式ツイッターでもお知らせしていきますので、新しい生活様式での予防例も参考に、**普段以上に熱中症予防を徹底**しましょう。

EMERGENCY EMERGENCY **アラートが発表されたときは** EMERGENCY EMERGENCY

部屋の気温・湿度、暑さ指数を確認し、エアコンなどを適切に使用する

- 住んでいる地域の気温や湿度をウェブサイトなどで確認する
- エアコンを使用していても定期的に換気する
- こまめな水分補給をする



屋外での運動や活動等の中止または延期を検討する

- エアコンなどが設置されていない屋内についても、運動や活動の中止や延期の検討をする

不要不急の外出を避け、涼しい屋内で過ごすようにする

- 特に幼児の体調変化は顔にでるため、体調を確認するためにも状況に応じてマスクをはずす
- 汗をかいたら適度に塩分補給をする



高齢者、子どもなどに対し積極的に声掛けをする

- 3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、周囲の人から高齢者や子ども、障がい者への積極的な声掛けをする

<sup>\*</sup>暑さ指数(WBGT)とは人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標です

## みんなで取り組もう!

# 新しい生活様式での熱中症予防

新型コロナウイルス感染症予防のため、マスク着用など感染防止の「新しい生活様式」の定着が求められている中、熱中症の予防も忘れてはいけません。次のポイントを心掛け、熱中症を防ぎましょう。

**1 暑さを避けましょう**

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保
- 暑い日や時間帯は無理をしない

**2 適宜マスクをはずしましょう**

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす

**3 こまめに水分補給しましょう**

- のどが渇く前に水分補給
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

**4 日頃から健康管理をしましょう**

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養を

**5 暑さに備えた体作りをしましょう**

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 十分な睡眠時間の確保を

**6 エアコンを上手に活用**

**7 温度と湿度に気を配ろう**

**8 風通しを良くしよう**

**9 適度な塩分補給を**

**10 注意しよう マスク熱中症**

**11 こまめに休息をとろう**

**12 バランス良く栄養をとろう**

健康推進課健康推進担当  
(TEL) 71・2470 (FAX) 71・2328