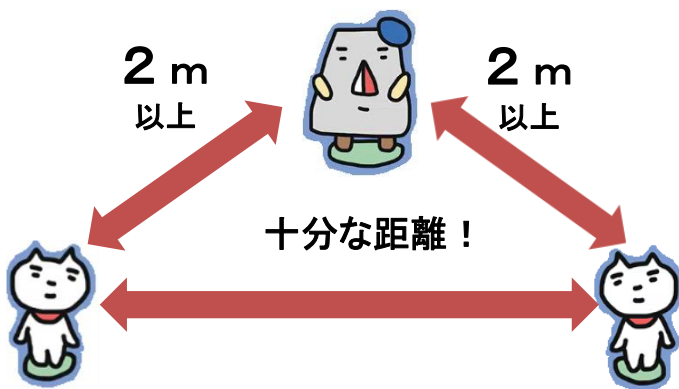


6月から急増！宇部市の熱中症による救急搬送！

熱中症に気をつけて！

**気温が30度を超える日は要注意！****35度を超える日は特別な理由がない限り、運動を中止しましょう**夏の気温・湿度が高い環境でのマスク着用は、**熱中症**のリスクが高くなるおそれがあります

屋外で人と2m以上（十分な距離）
離れている時は、マスクを外しても構いません

熱中症警戒アラートとは？



熱中症の危険性が極めて高い環境になると予測される日の前日の夕方または当日早朝に、都道府県ごとに発表されます。発表された日は特に予防行動に努めましょう。



これら3つの要素から熱中症リスクの指標「暑さ指数 (WBGT)」を算出

33以上になると発令！

※配信メールの利用登録をすると、
前日夕方17時と当日朝5時に
情報が届きます

28以上で「**嚴重注意**」
31以上で「**危険**」のため
警戒アラートが発令される状況は
極めて危険！！



詳しい内容やメール
登録方法はこちら→

※環境省熱中症予防情報サイトより作成

問い合わせ

宇部市保健センター

TEL : (0836)31-1777

FAX : (0836)35-6533

「熱中症かもしれない…」と思ったら



症状の例

※症状の出方には個人差があります

軽 めまい・たちくらみ・筋肉痛・大量の発汗

頭痛・吐き気・倦怠感（体がだるい）

重 意識がない・けいれん・普段どおり歩けない・呼びかけへの反応がおかしい

熱中症の対処法

意識の確認

意識がある

▶ 涼しい場所に避難

風通しのいい日陰や、エアコンが効いている室内に移動する

▶ 脱衣と冷却

衣服を脱がし、水で濡らしたタオルや保冷剤などで、首、脇、足の付け根を冷やす

意識がない、反応がおかしい

▶ 救急車を要請（119番）

救急車を待つ間は、涼しい場所で、脱衣と冷却



自力で
水が
飲める

飲めない
むせてしまう

医療機関
へ搬送

飲める

▶ 水分、塩分の補給

冷水、スポーツドリンクなど

症状が改善しない

こまめな水分補給を！！！！

- ・ マスクの着用は水分を取ることが少なくなるので、のどが渇く前に飲みましょう
- ・ アルコールやカフェインは脱水の危険が！ ・ 汗をかいた時は塩分も忘れずに！



声をかけあって、熱中症を防ぎましょう！