



新型コロナウイルスによる外出の自粛により、
からだが暑さに慣れていないため

熱中症に注意！



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

こまめに水分補給

- ・マスクを着用すると水分をとることが少なくなるので、のどが渇く前に飲みましょう
- ・飲料は5～15℃が吸収がよく体を冷やしてくれます
- ・アルコールやカフェインを含む飲料は水分補給に適しません



通気性のよい服装を

- ・通気性の良い、速乾性に優れた服装で過ごしましょう
- ・熱を吸収しづらい白っぽい色の服を選び、帽子や日傘で強い日差しを避けましょう



無理をしない

- ・熱中症はその日の体調によっても起こります
- ・寝不足や体調が悪い時はこまめに休息をとり、無理をしないようにしましょう



室内温度を28度以下に

- ・室内でも熱中症はおこるので、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- ・室温 = エアコンの設定温度ではありません
- ・室温が24度を下回ると、室内と室外の差が大きくなり、体の負担になるので、注意しましょう



天気予報を確認しよう

- ・気温が30度を超えるあたりから、熱中症による死亡が増えます
- ・こまめに天気予報を確認して、涼しい時間帯に外出するなど工夫しましょう



暑さに負けない体力づくり

- ・1日3食しっかり食べましょう
- ・筋力を維持するために普段からからだを動かしましょう
- ・できるだけ就寝、起床の時間を同じにして睡眠のリズムを整えましょう



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
飲めるか

飲めない
むせてしまう

飲める

▶ 水分、塩分の補給

冷水、スポーツドリンクなど

医療機関
へ搬送

症状が改善しない

声をかけあって、熱中症を防ぎましょう！