

# 夏本番前から 熱中症対策を



# 防災おうめ

## ☀️ 熱中症を起こす3つの要因 ☀️

### その1：環境

- 気温や湿度が高い
- 風が弱い、日差しが強い
- 閉め切った屋内
- エアコンのない部屋

### その2：からだ

- 高齢者や乳幼児、肥満の方
- 脱水状態
- 二日酔いや寝不足といった体調不良
- 糖尿病や精神疾患といった持病

### その3：行動

- 激しい運動や、慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給できない状況

## 熱中症の対策とポイント！

- ◎ 暑熱順化で暑さに体を慣らしていく  
日ごろからウォーキングなどの運動で汗を流していくことで、汗をかく習慣を身につけ、熱中症にかかりづらい暑さに強い体を作りましょう。
- ◎ 高温・多湿・直射日光を避ける  
屋外では・・・  
帽子や日傘を使いましょう。  
日陰を選んで歩きましょう。  
こまめに休憩しましょう。  
  
屋内では・・・  
扇風機やエアコンを使用しましょう。  
ブラインドやすだれで直射日光を遮りましょう。
- ◎ 水分補給は計画的、かつ、こまめにする。  
のどが渇く前に、こまめに水分補給しましょう。  
起床時、入浴前後にも水分補給しましょう。  
大量の汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

### 防火・防災に関するお問い合わせ

青梅消防署

青梅市師岡町3-2-5

TEL 0428-22-0119

日向和田出張所

青梅市日向和田2-309-1

TEL 0428-24-0119

長淵出張所

青梅市長淵3-203-3

TEL 0428-21-0119