



夏本番前から

熱中症予防対策をしましょう！



例年、夏季は気温の上昇とともに

熱中症による救急要請が増加します



熱中症による救急搬送人員と気温

(令和4年6月～9月)



熱中症の予防とポイント



1 暑熱順化で暑さに体を慣らしていく

<ポイント>

日頃からウォーキングなどの運動をすることで、汗をかく習慣を身につけ、熱中症にかかりにくい暑さに強い体をつくりましょう。



2 水分補給は計画的、かつ、こまめにする

<ポイント>

- ▶ のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
- ▶ 起床時、入浴前後にも水分を補給しましょう。
- ▶ 大量の汗をかいた時は塩分も補給しましょう。



熱中症の予防とポイント



3 高温・多湿・直射日光を避ける

<ポイント>

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。



熱中症の予防とポイント



4 運動時などは計画的な休憩をする

<ポイント>

- ▶ スポーツを行う人はもちろん、指導者等も熱中症について理解しましょう。
- ▶ 大量の発汗があった場合は、スポーツドリンクなどを摂取しましょう。
- ▶ 応援や観戦などでも熱中症が発生しています。水分をしっかりと補給し、注意を怠らないようにしましょう。



熱中症の予防とポイント



5 乗用車等で子どもだけにしない

<ポイント>

- ▶ 車のような空間は短時間で室温が上昇し、事故につながります。
- ▶ 子供を車の中で、決して一人にしないでください。



6 子どもは大人よりも高温環境にさらされている

<ポイント>

- ▶ 地面に近いほど輻射熱は高くなります。
- ▶ 子供は大人の想像以上に輻射熱等の影響を受けていると考えましょう。
- ▶ 子供の体調変化に注意しましょう。



夏本番に向けて、

熱中症対策を行い、熱中症に強い体を作りましょう



**熱中症を
かっとなげよう!**

早めにこまめに水分補給
部屋の中は涼しく
帽子や日傘を使おう

病院? 救急車? 迷ったら...

電話で相談
東京消防庁救急相談センター
#7119

ネットでガイド
東京版救急受診ガイド
救急受診ガイド

東京消防庁 東京連合防火協会

病院? 救急車? 迷ったら...

#7119

☎ 電話で相談
東京消防庁救急相談センター

💻 ネットでガイド
東京版救急受診ガイド

こちらからも
つながります

23区
多摩地区

03-3212-2323
042-521-2323

東京消防庁 東京都医師会 東京都福祉保健局