

熱中症を予防しよう



熱中症とは・・・高温多湿な環境に体が適応できず引き起こされる体の不調のこと

主な症状

軽
症

めまい・立ちくらみ
手足のしびれ
こむらがり

頭痛・吐き気
倦怠感

意識障害・けいれん
高体温

重
症

熱中症予防の4つのポイント

飲もう！
おいしい京都の水道水！



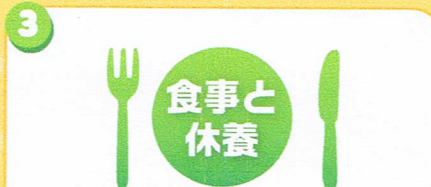
1 水分補給

- こまめに水分補給をしましょう！（のどが渇く前や寝る前、起床時、入浴後など）
- 大量に汗をかいた時は塩分も補いましょう。



2 服装

- クールビズが効果的！吸汗・速乾素材の衣類がオススメです。
- 直射日光を帽子や日傘で防ぎましょう。



3 食事と休養

- バランスのよい食事と十分な睡眠・休息をとりましょう。
- 野菜や海藻を食べ、ビタミン、ミネラルを補給。
- 肉、魚、卵、大豆製品などタンパク質は疲労回復に必須！



4 体づくり

- 日頃から暑さには負けない体づくりを実践しましょう。
- ウォーキングやストレッチなど、適度な汗をかく運動を習慣にしてみましょう。



熱中症にならないための工夫

外出時の工夫

- 1 天気予報で気温チェック
暑さ指数 (WBGT 値) を参考にしましょう。
- 2 外出は涼しい時間帯にしましょう。
- 3 適宜、涼しい場所で休息しましょう。
- 4 こまめに水分補給をしましょう。
トイレを気にして水分をとらないのは危険です。

室内の工夫

- 1 カーテンやすだれを活用して遮光しましょう。
- 2 風通しをよくしましょう。
- 3 室温が 28 度以上の時は冷房や扇風機を上手に使いましょう。
- 4 打水など気化熱を利用して涼しくしましょう。
(朝・夕方が効果的)



クールスポットを利用しましょう!!

暑い日はみんなで涼しい場所へ!

図書館や児童館などの近場の公共施設や、涼しさを感じるイベントなどを今年も紹介します!

上記内容についてのお問い合わせ先

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課「熱中症の予防について」

TEL : 075-222-3419 FAX : 075-222-3416

意識がない、反応がおかしい
時には、ためらわずに

119番

救急車を呼んでください!

いざという時に大切な命をまもるため
救命講習を受けましょう

申し込み、ご相談は 消防局ホームページ
<http://www.city.kyoto.lg.jp/shobo/>



お近くの消防署・消防分署へ

