

けんこうだより

令和6年7月号



今回のテーマは『**熱中症対策**』について

みなさんは熱中症予防を意識していますか？

昨年度は、桐生市の年間猛暑日(気温 35℃以上)が 46 日となり、国内歴代最多となりました。

全国的にみても暑い桐生市では、より一層、熱中症予防行動が大切です！！

正しい予防・対処方法を知り、普段から気をつける習慣をつけておきましょう！



熱中症を防ぐためには、...

室内環境



- エアコンを上手に使いましょう
室温は28℃以下に設定
しましょう

外出時



- 飲み物を持ち歩きましょう
- 休憩をこまめにとりましょう
- 気温と湿度(暑さ指数)を気にしましょう

日常生活



- 睡眠環境を快適に保ちましょう
- 朝ごはんを食べましょう



衣服

- 風通しの良い服装にしましょう
- 帽子や日傘を活用しましょう



暑さ指数とは？

気温、湿度、日射・熱放射、風の要素を取り入れた指標です。

(31以上:危険、28以上31未満:厳重警戒、25以上28未満:警戒、25未満:注意)

暑さ指数が33以上になると、「危険」になる基準をさらに超えた状態となり、熱中症警戒アラートが発表されます。

ちなみに、昨年度の群馬県は、暑さ指数33以上の日が、『17日』ありました！熱中症警戒アラートが発表された日は、いつも以上に積極的に、熱中症予防に努めましょう。

暑さ指数は、
「環境省 熱中症
予防情報サイト」で
確認できます→



熱中症の症状



・大量の汗
・顔の
ほてり



・こむら
返り
・筋肉痛



・頭痛
・吐き気
・立ち眩み

<熱中症の危険信号>

- ・高い体温
- ・赤い・熱い・乾いた皮膚
- ・ズキンズキンする頭痛
- ・めまい、吐き気
- ・意識の障害(応答が異常、反応しない)

「熱中症かな、」と思ったら、

① 涼しい環境に避難しましょう



風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内等がよいです。

② 身体を冷やしましょう



皮膚の近くに太い血管がある場所(首、わきの下、足の付け根)を冷やすと効果的です。

③ 水分・塩分を補給しましょう



汗で失われた塩分を補うため、経口補水液やスポーツドリンクなどがおすすめです。

★ 救急搬送を判断するポイント ★

□ 意識がしっかりしているか

少しでも意識がおかしいときは、すぐに病院への搬送が必要です。

□ 水を自分で飲めるか

自分で水分の摂取ができないときは、塩分を含め、点滴で補う必要があります。

□ 症状が改善したか

搬送時、応急処置の際は、必ず誰かが付き添いましょう。

**1つでもあてはまらないものがあれば、すぐに「救急車」を呼びましょう！
救急車が到着するまでの間、身体を冷やす等の応急処置をしましょう。**

119番

