

～適切に予防すれば、防ぐことができます～

# 熱中症に注意!!

! 新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、マスクの着用をお願いしていますが、マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなり熱中症のリスクが高まります。例年よりもいっそう熱中症に注意してください。

## 熱中症の予防法

**熱中症を防ぐには、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!**



### 水分補給



- こまめに水分補給
- のどが渇く前に水分補給
- 汗をかいた時は塩分も忘れずに

アルコールでの水分補給は×



### 暑さを避ける



- 屋外では日傘や帽子を使う
- 日陰を利用する
- 涼しい服装
- 室内ではエアコンや扇風機を効果的に使う
- 車内ではエアコンで適温を保つ

## 高齢者・幼児は特に注意!

### 高齢者の特徴

- 暑さを感じにくい
- のどの渇きを感じにくい

### 注意点

- のどが渇かなくても水分を補給しましょう
- 一人で生活している高齢者の方には、ご家族やご近所などの周囲の方々が声をかけてあげましょう

### 幼児の特徴

- 体温調整機能が十分発達していない
- 身長が低いため地面からの照り返しの影響を強く受ける

### 注意点

- 保護者の方は、十分に観察し、水分補給や休息などを促しましょう

**節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください**

## 適宜マスクをはずしましょう

農作業など、**屋外**の作業で、人と**十分な距離**（2メートル以上）を確保できる場合には、**マスクをはずす**



距離を十分にとる



現場の状況により、マスクを着けて屋外で作業する時は  
今まで以上の熱中症対策を！

- 休憩回数を今までよりも多く取れるように作業計画を立てる
- のどが渇かなくても定期的に・早めに・しっかり水分を補給
- 定期的に日陰等の涼しい場所での休憩（密にならない広めの場所）
- 農作業は日中の気温の高い時間帯を避ける



## 熱中症の対処法

| 重症度       | 症状   | 対処法   |
|-----------|--|---|
| 軽症<br>Ⅰ度  | 手足がしびれる<br>めまい、立ちくらみがある<br>筋肉のこむら返りがある<br>気分が悪い、ボーっとする | 涼しい場所へ移動<br>水分・塩分を補給<br>良くならなければ病院へ                       |
| 中等症<br>Ⅱ度 | 頭ががらがんする<br>吐き気がする、吐く<br>からだがだるい<br>意識が何となくおかしい        | 涼しい場所へ移動<br>水分・塩分を補給<br>衣服をゆるめる<br>からだを冷やす<br>良くならなければ病院へ |
| 重症<br>Ⅲ度  | 意識がない<br>けいれん<br>呼びかけに対し返事がおかしい<br>まっすぐに歩けない           | ためらうことなく救急車<br>（119）を要請                                   |