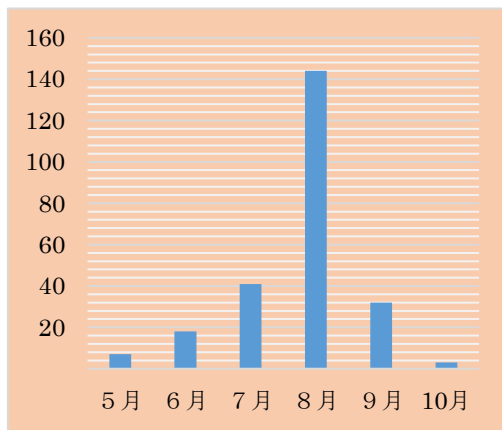




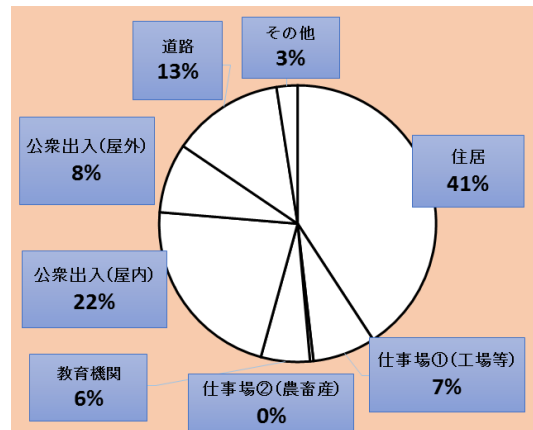
熱中症に気をつけましょう

熱中症は、暑い場所で体の水分と塩分のバランスが崩れて、体の調整機能が正常に働かなくなることによって発症します。屋外だけでなく、室内や夜間でも発生しており、例年、梅雨明けからお盆の期間に救急搬送数が急増します。気温が高い日や湿度の高い日には、決して無理はせず、適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。

◆ 令和元年の駿東伊豆消防本部管内における熱中症発生状況 245件



月別



発生場所別

暑さの感じ方は、人によって異なります

体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力（感受性）は個人によって異なります。

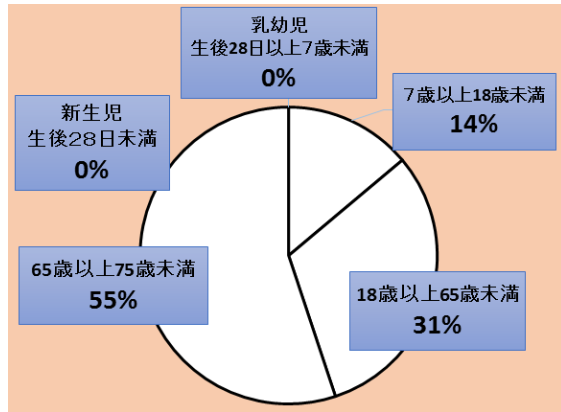
自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。

高齢者は特に注意が必要です

熱中症患者のおよそ半数は 65 歳以上の高齢者です。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をして、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をするように心がけましょう。



年齢別

新型コロナウイルス感染症 ～「新しい生活様式」における熱中症予防～

適宜マスクをはずしましょう



気温・温度の高い中でのマスク着用は要注意です。外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。マスクを着用しているときは、負担のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜マスクをはずして休憩をとりましょう。

熱中症を疑ったら

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ちついて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

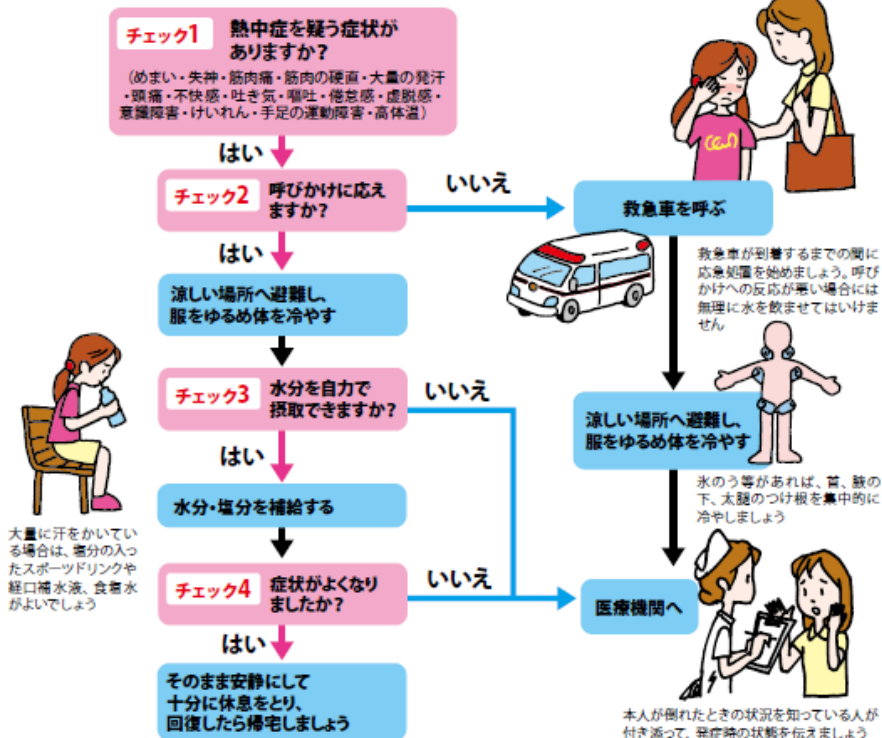


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか