

「熱中症警戒アラート」発表時は、特に注意しましょう。

熱中症は 予防が大事



水分補給は
こまめに



服装にも
工夫を



命を守る行動を!



エアコン、扇風機を
ためらわず使おう



夜間も熱中症に
注意



こどもや高齢者は特に注意が必要です!!

こどもは・・・

- ① 大人に比べて暑さに強くありません
汗をかくなどの体温調節機能が未発達のため、体に熱がこもりやすくなります。
- ② 自分では熱中症の予防を行えません
身体に異変が起きても、気づかないことがあるため、周囲の大人が気にかける必要があります。



高齢者は・・・

- ① 体内の水分が不足しがちです
若年者に比べ体内の水分量が少ないため、こまめな水分補給を行う必要があります。
- ② 暑さに対する感覚機能が低下しています
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- ③ 暑さに対する体の調整機能が低下します
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑いときには若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

FDMA
住民とともに

総務省消防庁
Fire and Disaster Management Agency

救急車を呼ぶタイミング

「応答がほしいときは
ためらわずに

119!



熱中症



熱中症に関する情報を
チェック!