



熱中症予防 声かけプロジェクト

～ひと涼みしよう～



飲み物を持ち歩こう



休息をとろう



声をかけ合おう



栄養をとろう



温度に気をくばろう



熱中症予防
声かけプロジェクト
～ひと涼みしよう～



国分寺市

あなたの街の暑さ指数(WBGT)を
チェックしよう!

ココから
チェック ▶



ひと涼み
hitosuzumi.jp

21~25

注意

25~28

警戒

28~31

厳重警戒

31以上

危険

暑さ指数(WBGT)(℃)とは熱中症予防のための指標です。



熱中症警戒アラート

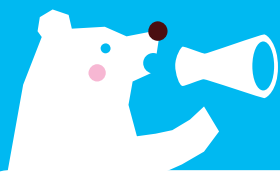
暑さ指数(WBGT)の値が33以上と予測された場合
熱中症警戒アラートが発表されます。

普段以上に予防のための行動を
実践しましょう。



熱中症警戒アラートについてはコチラから確認できます。
<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>





熱中症に気をつけよう

熱中症の症状

重症度
Ⅰ度

現場での応急処置で対応できる軽症



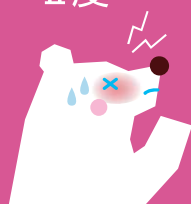
めまい、立ちくらみがする

筋肉のこむら返りがある(痛い)

汗をふいてもふいても出てくる

重症度
Ⅱ度

病院への搬送を必要とする中等症



頭がガンガンする(頭痛)

吐き気がする・吐く

体がだるい(倦怠感)

重症度
Ⅲ度

入院して集中治療の必要性のある重症



意識がない

体がひきつける(けいれん)

呼びかけに対し返事がおかしい

真っ直ぐに歩けない・走れない

- 涼しい場所へ避難しましょう。
- こまめに水分・塩分を補給しましょう。
- 自力で水分がとれなければ病院へ。
- 必ず誰かがついて見守ります。



- 服をゆるめ、ぬらしたタオルをあてたり、あおいであげて、体を積極的に冷やしましょう。(脇の下、両側の首すじ、足の付根などを冷やすと効果的です。)

<チェック>

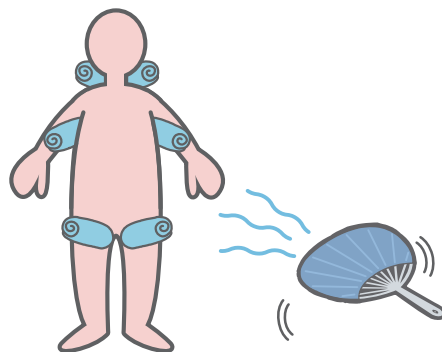
額や顔だけを冷やしても体の熱は下がりません。
必ず太い血管や体全体を冷やすようにしましょう！

救急車？病院？迷ったら

救急相談センター
(24時間年中無休)

#7119

ダイヤル回線電話や、つながらないときは
☎042-521-2323へ



お問い合わせ

国分寺市福祉部高齢福祉課 泉町2-2-18 市役所2階
電話 042-312-8637 Fax 042-320-1180