

# こえかけで熱中症予防!

特に、高齢者、子ども、持病のある方、障害のある方は熱中症になりやすいので十分に注意し、積極的に声をかけましょう。



ポイント①



まめな  
水分補給

ポイント②



アコンを  
活用しよう

ポイント③



いてきな  
環境づくり

ポイント④



んこう管理を  
しっかりと

熱中症予防の詳細についてはこちらをチェック



# 熱中症予防のポイント「こえかけ」

こ

## こまめな水分補給

- のどが渇く前に水分補給を。塩分補給も忘れずに！
- 運動時、起床時、入浴後などは、いつも以上に意識して水分補給をする
- 運動や屋外での労働など、大量に汗をかいた時は水分補給と合わせて塩分補給も忘れずに！

え

## エアコンを活用しよう

- 熱中症の約5割は屋内で発生！
- エアコン使用中も、こまめに換気する

か

## 快適な環境づくり

- 室温は28℃を目安に調整する
- 気温や湿度の高い日は特に注意する

け

## 健康管理をしっかりと

- きちんと食事し、適度な運動で暑さに負けない体をつくる
- しっかり睡眠をとり、体調の悪い時は、無理せず休養する

## 熱中症の主な症状

軽症

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り

- 頭ががががする（頭痛）
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい（倦怠感）

- 全身のけいれん
- 体が熱い
- 意識がない

重症

## 応急手当の4か条

- その1 涼しい場所で休息
- その2 衣類を緩めてからだを冷やす
- その3 水分と塩分補給
- その4 緊急時は迷わず医療機関（119番）へ



### 体を冷やす時のポイント！

- ① 太い血管のある脇の下、
- ② 両側の首筋、
- ③ 足の付け根を冷やす

## 緊急事態を見分けるポイント！

- 意識がない
  - 反応がおかしい
  - 自分で水分がとれない
  - 水分・塩分を補給しても、症状がよくなる
- ➡ **ためらわずに119番へ。救急車を呼んでください！！**
- ➡ **医療機関へ受診してください。**  
救急車を呼ぶか迷ったときは#7119へ。

上記内容についてのお問い合わせ先

京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課  
TEL: 075-222-3419 FAX: 075-222-3416

発行：京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課  
京都市印刷物 第064141号 令和6年5月発行



プラスせんぽ  
+1000

京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。健康長寿のまち・京都