

今年の夏はとくに注意!!

# マスク熱中症も

## こえかけで防ごう!!



マスクをすると熱がこもりやすく、熱中症のリスクも高まります!!  
屋外で人と十分な距離(2m以上)が取れている時はマスクを外しましょう!



### ねえ、暑くない?

少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動。  
涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ。

### ねえ、のど乾いてない?

マスクをしていると喉のかわきに気づきにくくなります。こまめに水分補給をしましょう。

### ねえ、休憩したら?

マスク着用時は、激しい運動や作業はさげ、  
周囲との距離をとったうえで適宜マスクを  
外して休憩しましょう。

### ねえ、大丈夫?

気温と湿度をチェックして、暑い日には日中の  
外出を控える等、安全に過ごしましょう。

## 熱中症はこえかけ

### こまめな水分補給

屋外労働や室内外など、  
たくさん汗をかく時は水分と  
塩分を補給しましょう。

### 炎天下を避けよう

炎天下での長時間の作業、  
海水浴は避けましょう。日傘や  
帽子で日光を避けましょう。

### 風通しを良く

室内でも油断は禁物!  
適度な風通しや冷房設備で  
熱を逃がす工夫をしましょう。

### 健康管理!

睡眠・栄養はしっかりと!  
日頃から適度な運動で暑さに  
負けない体を作りましょう。

おかしな? と感じたら…  
**熱中症の応急処置!**

- ① 涼しい環境への避難  
風通しの良い日陰やクーラーのある室内など、涼しい場所へ避難させる。
- ② 脱衣と冷却  
衣服をゆるめるなどし、体からの熱の放散を助ける。水や水で首や脇の下、足の付け根などを冷やす。
- ③ 水分や塩分の補給  
冷たい水や、スポーツドリンクなどを与える。(ただし、意識がはっきりしていない場合、経口での摂取は厳禁)
- ④ 医療機関へ運ぶ  
意識がはっきりしないとき、自力で水分摂取ができないときは、すぐに医療機関に搬送する。

この広告は、熱中症環境保健マニュアル [http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_manual.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php) を参考に作成しています。

沖縄県保健医療部 地域保健課 TEL 098(866)2215

<https://www.pref.okinawa.lg.jp/site/hoken/chiihoken/shippei/heatflyer/heat.html>

詳しい熱中症情報は  
こちらから →



沖縄県熱中症情報

沖縄県熱中症 検索



# 熱中症は **こ え かけ** で防げる。

✓ **熱中症とは?** 室温や気温が高い中での作業や運動により、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。

おかしいな?

## と感じたら…**熱中症の応急処置!**

### ⚠ **熱中症重症度 チェック!**

重症度 **1**



めまい、立ちくらみ、  
筋肉のこむらがえりなど

重症度 **2**



頭痛に吐き気、  
倦怠感など

重症度 **3**



意識がない、痙攣、  
呼びかけに対する返事がおかしい、  
まっすぐに歩けない、  
高い体温であるなど

**熱中症は、  
家族で! 職場で! 地域で!  
防ごう!!**

### **1 涼しい環境への避難**

風通しの良い日陰や  
クーラーのある室内など、  
涼しい場所へ避難させる。



### **2 脱衣と冷却**

衣服をゆるめるなどし、  
体からの熱の放散を助ける。  
氷や水で首や脇の下、  
足の付け根などを冷やす。



### **3 水分や塩分の補給**

冷たい水や、スポーツドリンクなどを  
与える。

(ただし、意識がはっきりしていない場合、  
経口での摂取は厳禁。)



### **4 医療機関に運ぶ**

意識がはっきりしないとき、  
自力で水分摂取ができないときは、  
すぐに医療機関に搬送する。



#### ? **熱中症を引き起こす条件って何?**

【環境】気温が高い・湿度が高い・  
日差しが強い・風が弱い

【体】激しい労働や運動によって、  
体内に熱がたまる・暑い環境に体が  
対応できない時

#### ? **どんな場所でなりやすいのか**

高温、多湿、風が弱い、輻射源(熱を  
発生するもの)の環境下

※工事現場、運動場、体育館、窓を閉め  
切った車中は特に注意!  
室内でも熱中症は発生しています

#### ? **どのような人がなりやすいのか**

・脱水症状のある人(寝不足や欠食時、  
前の晩の飲酒など)・高齢者・幼児・肥  
満の人・過度の着衣・運動不足の人・暑  
さに慣れていない人・病気の人・体調  
の悪い人