



みんなで早めの予防 熱中症に注意しましょう

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かなくなるなどによって、体内に熱がこもった状態のことです。
熱中症は、誰でもなる可能性があり、屋外だけでなく室内で静かに過ごしていても発症します。熱中症をよく知り、正しく対策して、厳しい暑さに備えましょう。
固健康課

熱中症予防のポイント

こまめな水分・塩分補給

室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給しましょう。

からだの蓄熱を避ける

- ▷通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▷保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

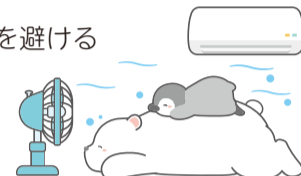
いろいろな工夫で暑さを避けよう

室内では

- ▷扇風機やエアコンで温度を調節
- ▷ブラインドやカーテンを活用し、直射日光を避ける

屋外では

- ▷日傘や帽子の着用
- ▷日陰の利用、こまめに休憩
- ▷気温や湿度の高い日は、日中の外出をできるだけ控える



主な症状

軽度の
症状

めまい、失神、神経痛、
筋肉の硬直、大量の発汗

中度の
症状

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感

重度の
症状

意識障害、けいれん、高体温

熱中症の応急処置

熱中症になったときは、適切な処置をすることが大切です。

熱中症（めまい、頭痛、吐き気、けいれんなど）が疑われる人を見かけたら
涼しい場所へ

風通しの良い日陰や、冷房が効いている室内等に移動させましょう。

体を冷やす

衣服を緩め、体を冷やす。（首の回り、わきの下、足の付け根など）

水分・塩分の補給

水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給する。

※自力で水分を摂取できない、意識がない場合は、ためらわず救急車（119番）を呼びましょう

確かめよう、暑さ指数とアラート

知っていますか？暑さ指数(WBGT)

暑さ指数とは、熱中症のなりやすさを表す値のことです。
暑さ指数に応じて適切な行動をとり、熱中症を防ぎましょう。

| | | |
|------|---------------|--|
| 危険 | 暑さ指数 31以上 | 高齢者は安静にしているでも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 |
| 嚴重警戒 | 暑さ指数 28～31 | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。 |
| 警戒 | 暑さ指数 25～28 | 運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。 |
| 注意 | 暑さ指数 25未満 | 一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。 |

「熱中症警戒アラート」と「熱中症特別警戒アラート」

熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険度を認識してもらうことを目的に、都内いずれかの観測地点で暑さ指数が33以上と予測した場合に発表されます。

熱中症特別警戒アラートは、都内全域観測地点で暑さ指数が35以上で、危険な暑さで重大な健康被害が出る恐れがある場合に発表されます。**熱中症特別警戒アラートが発表されたときは、災害級の暑さになります。外出はできるだけ控え、涼しい室内で過ごしましょう。**

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートが発表された際に、いち早く情報を受け取ることでできる熱中症警戒アラートのメール配信サービス等に登録して、熱中症を予防しましょう。



熱中症警戒アラート等
メール配信サービス



LINE公式アカウント
環境省

「涼み処」をご利用ください 開設期間6月1日(月)～10月21日(水)

涼み処とは、熱中症特別警戒アラートの発表の有無にかかわらず、市民の皆さんに、一時的に暑さをしのぎ涼しく過ごしていただく場所のことです。マイボトルに給水できる施設もありますので、暑い日には、熱中症の予防としてぜひご利用ください。

対象施設

市内公共施設（環境楽習館、野川クリーンセンター、メタウォーターサステナブルパークこがねい、保健センター、小金井 宮地楽器ホール、公民館各館、総合体育館、栗山公園健康運動センター）に加え、社会福祉協議会、市内一部の郵便局や薬局なども涼み処として利用できます。開放可能日時等詳細は、右記二次元コードをご確認ください。

