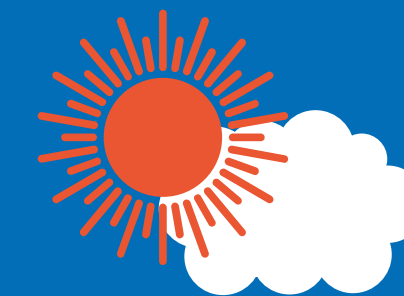


# 熱中症を予防しよう!



## 1 熱中症の予防方法を知ろう!

**Point** ①脱水状態にならない  
②体温の上昇を抑える

まずは“水分補給”

目安としては  
1時間にコップ1杯  
1日で1.2リットル



屋内では  
室温が28℃以上で  
エアコンを使用



屋外では  
日傘や  
帽子を使用



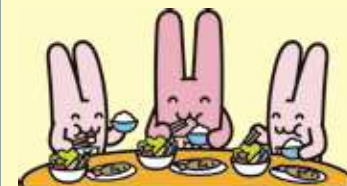
その他にも・・・日頃からの暑さに備えた体づくりと  
体調管理が大切です!



暑くなり始めの早い時期から、無理のない範囲で適度に運動し体を暑さに慣らしましょう



しっかり睡眠(休息)をとりましょう



栄養バランスのとれた食事をとりましょう  
特に朝食は欠かさないこと

出かける前は、健康チェックを行い、体調が悪いと感じたときは無理せず、自宅で休みましょう

## 2 熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラートを活用しよう!

国民に暑さへの「気づき」を呼びかけ熱中症予防行動を効果的に促すために、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日に環境省・気象庁から「熱中症警戒アラート」が発表されます。また、気温が特に著しく高くなることにより重大な健康被害が生じる恐れがある場合に、環境省から一段上の「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

### 熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラート情報の取得方法

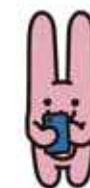
#### ■ 広報形式

- ・天気予報(テレビ・ラジオ・インターネット)
- ・環境省「熱中症予防情報サイト」
- ・気象庁ウェブサイトにおける熱中症警戒アラートページ



#### ■ 配信形式(無料)

- ・メールニュースかわさき
- ・環境省LINE 公式アカウント
- ・「熱中症警戒アラート」個人向けメール配信サービス
- ・暑さ指数予測値等の個人向け電子情報提供



情報の取得方法は自分が使いやすいものにしよう!

#### 「メールニュースかわさき」登録方法

- 1 二次元コードを読み取り、空メールを送信してください。
- 2 登録メールが返信されます。
- 3 URLをクリックしてページを開きます。
- 4 利用上の注意を読み、同意ボタンを押します。
- 5 配信カテゴリから「熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート」を選択してください。
- 6 「登録」ボタンを押します。

こちらを読み取り、空メールを送信!



## 3 熱中症になったときの対処法を知ろう!

もしも、まわりの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

**チェック 1** 熱中症を疑う症状がありますか?  
(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

**チェック 2** 呼びかけに応えますか? いいえ

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

**チェック 3** 水分を自力で飲めますか? いいえ

はい

水分・塩分を補給する

**チェック 4** 症状がよくなりましたか? いいえ

はい

そのまま安静にして、十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



#### 救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が無い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

#### 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

保冷剤や冷えたペットボトルなどで首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう。

#### 医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状況を伝えましょう。

熱中症を発症した場合、その後1~2週間はそれまで以上に熱中症に注意をしましょう!



【ポスターに関するお問い合わせ】  
川崎市健康福祉局保健医療政策部健康増進課 200-2411  
(令和8年5月作成)