

松江市
夏の定番

はじまりました。

あまっちょえ 熱中症予防

あつい夏を
のりきろうね!



①水をこまめに飲もう!

喉が渇く前に水分補給
大量に汗をかいたら塩分も補給

②いにち気温と湿度を 気にしよう!

天気予報や温湿度計を活用

③うき性の良い服装と 日避け対策

服装は通気性のよいものを着る
外出時は日陰を利用

④ちゃんと休んで バランス良く食べよう!

十分な睡眠
栄養バランスの良い食事

⑤エアコン・扇風機で 暑さを避けよう!

室内でも適切にエアコンを使用

身近な人に
声かけしてね

詳しくは
こちら!



松江市PRキャラクター
「おまっちょえ」



松江市健康推進課
TEL:0852-60-8162

知って防ごう! 熱中症の基本と対策



「おまっちゃん熱中症予防」の5つのポイント

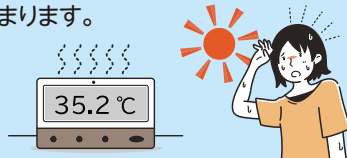
お お水をこまめに飲もう!

日頃から水分や塩分の補給が大切です。喉が渇いていなくても水分を、大量に汗をかいたら塩分も意識して補給しましょう。



ま 毎日気温と湿度を気にしよう!

熱中症警戒アラートが発出された日は無理をせず、いつも以上に暑さ対策に注意をしましょう。気温だけでなく、湿度が高いと体の熱が逃げにくくなり、熱中症の危険度が高まります。



つ 通気性の良い服装と日避け対策

涼しい衣服や日陰を利用するなど工夫して体を守りましょう。衣服は麻や綿など通気性の良い生地を選び、また下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選びましょう。



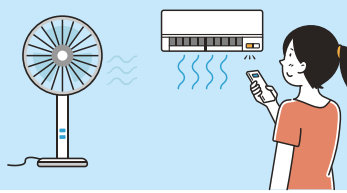
ち ちゃんと休んでバランス良く食べよう!

栄養バランスのとれた食事やしっかりとした睡眠をとることで、体調を整えましょう。食事がとれていない時や、睡眠不足の時は要注意です!



え エアコン・扇風機で暑さを避けよう!

室内でも熱中症になることはあります。適切にエアコンや扇風機を使用し、室温は28度*を目安に保ちましょう。
※エアコンの設定温度ではありませんので要注意!



「おまっちゃん」にプラス! 暑さへの慣れ(暑熱順化)も

しよねつじゅんか

体が暑さに慣れることを「暑熱順化」と言い、熱中症になりにくくなります。運動や入浴など汗をかくことで暑熱順化を促します。本格的に暑くなる前から、無理のない範囲で汗をかきましょう。(暑熱順化は個人差がありますが数日~2週間程度かかります。)



見逃さないで! 熱中症のサイン

熱中症は高温多湿な環境下において、体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなる状態です。以下の様な症状が現れ、そのままにすると意識障害など命に関わることもあります。

めまい・立ちくらみ

頭痛

倦怠感

意識障害

筋肉痛・筋肉の硬直

虚脱感

吐き気

痙攣

手足の運動障害

重症度 低

高



もし、熱中症が疑われたら

