

# ビオラ健康だより

発行：地域包括支援センター  
ビオラ宮崎  
電話：044 (948) 5371

## ～【熱中症を予防しよう!】～



### ①熱中症の原因

こんな日は注意!



気温・湿度が高い  
風が弱い 急に暑くなった日

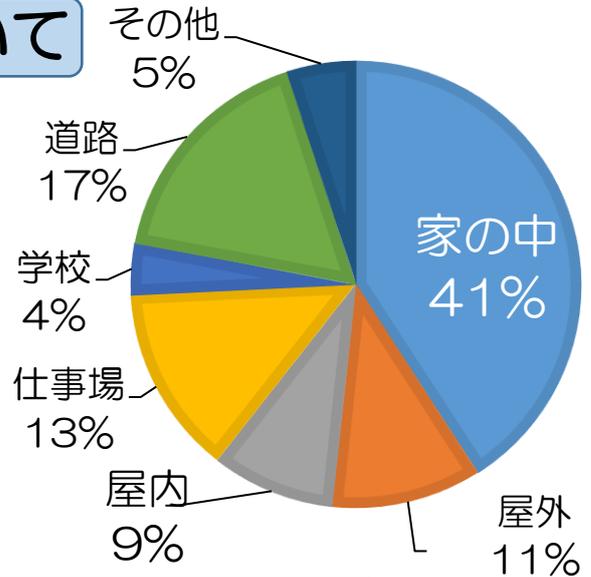
こんな人は特に注意!



高齢者・肥満の人  
体調の悪い人・持病のある人  
暑さに慣れていない人

### ②熱中症が起こる場所について

熱中症は屋内屋外問いません。  
熱中症は室内で多く起きてしまいます。  
日中だけではなく夜間にも起こります。



### ③こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽傷

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない

頭痛 吐き気 体がだるい

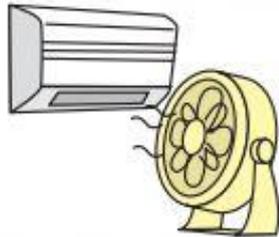
意識がない けいれん 高い体温である  
呼びかけに対して返事がおかしい  
まっすぐに歩けない

重傷



# 予防できているかチェックしてみましょう！

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の風通しを良くしている



- 部屋の温湿度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している



・湿度が高くなればなるほど熱中症の危険性が高くなります。

**気温：28～26℃/湿度：60%以下を目安に！**

(気温について)

出典：日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針」(2013)より

温度	注意する事
 (31℃以上) <b>危険</b>	外出はなるべく避けて涼しい室内で過ごす。
 (28-31℃) <b>要注意</b>	外出は炎天下を避ける。 室温が上がりすぎないように注意する。
 (25-28℃) <b>注意</b>	外出する時は定期的に十分な休憩をとる。

※マスクを着けて

外出をする時は…



湿気で喉の渇きに気づきにくくなり、  
脱水の危険性があります。  
 こまめに水分と休憩を取りましょう！

