

平成23年7月発行
第2号(臨時号)

保健情報誌

みや健康ナビ

MIYA
HEALTH
NAVIGATION

熱中症を防ぐために！

熱中症とは・・・

高温多湿な環境にいますと、体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなくなってきます。

その結果、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、吐き気、倦怠感などの症状が現れ、重症の場合は意識障害が起こります。

しかし、熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。

どのように予防すればよいのでしょうか・・・。



緑のカーテン

熱中症を防ぐには・・・

- ・こまめに水分・塩分を補給しましょう。
- ・扇風機やエアコンで室温調節しましょう。
- ・外出時は日がさ、帽子の使用、日陰の利用、こまめな休憩に心がけましょう。
- ・通気性のよい、吸湿・速乾の衣服を着ましょう。

- ・無理をしてエアコンを使わないと体調を崩すことがあります。
- ・高齢者は暑さや水分不足で感覚機能が低下しており注意が必要です。



・高齢者、障がい児、障がい者、子どもについては周囲が協力して注意深く見守りましょう。

☎保健所健康増進課
電話 626-1126

熱中症になってしまったら・・・

- 1 すずしい場所へ避難させましょう。
- 2 衣服をぬがせ、からだを冷やしましょう。
- 3 水分、塩分を補給させましょう。

自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を呼びましょう。

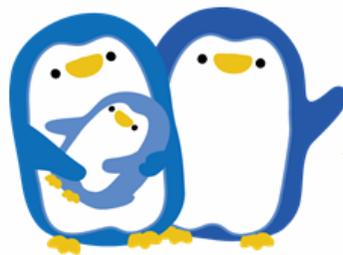
☎保健所健康増進課
電話 6 2 6 - 1 1 2 6



「熱中症避難所」をご利用ください！

熱中症避難所 協力店

熱中症予防のため
どうぞお気軽に
お立ち寄りください。



宇都宮市

「今こそ元気な！」
住めば
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

～熱中症にご注意ください！～
暑さで気分がすぐれないときは、涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分を補給するなどしてください。

★「熱中症避難所」とは

外出中に暑さで気分がすぐれないとき「あれ、おかしいな？」と思ったらいつでもご利用ください。

左の表示があるところは、水分補給や涼しい場所の提供にご協力いただけます。

☎保健所総務課
電話 6 2 6 - 1 1 0 2

(参考) 環境省の携帯電話サイト

下のバーコードを読み込んでいただくとページが現れます！

★熱中症
～思い当たることはありませんか？～



ビオトープ

保健情報誌「みや健康ナビ」の内容についてのご意見・ご感想・ご希望は、宇都宮市保健所総務課までお願いします。

- 【発行・編集】 宇都宮市保健所総務課
〒321-0974 宇都宮市竹林町972
- ・電話：028-626-1102, 1131
 - ・ファックス：028-627-9244
 - ・メールアドレス：u19070101@city.utsunomiya.tochigi.jp

