

いつまでも



えがお



熱中症の基礎知識



熱中症はどのようにして起こるのか？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・締め切った室内
- ・エアコンのない部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

からだ

- ・高齢者、乳幼児
- ・肥満の方
- ・持病をお持ちの方
- ・低栄養状態
- ・脱水状態
- ・二日酔いや寝不足などの体調不良

行動

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況



人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いつまでもお元気で安心して過ごして頂けるよう様々な支援を行うために西宮市が主体となって設置している身近な相談窓口です。



熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



熱中症に気をつけて
あつ-----い
乗りきりましょう！

夏

を



- ・無理をせず、徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう

熱中症予防情報サイト(環境省)<https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php> を加工して作成

まちがい探し

違う所が3か所あります

