

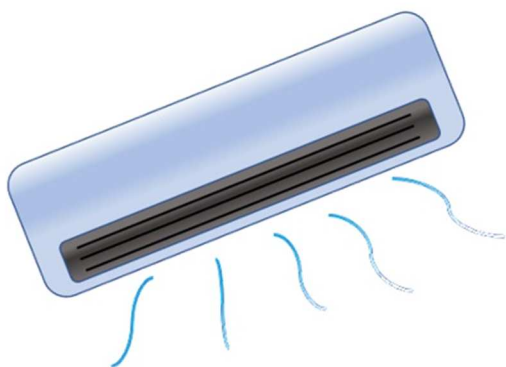
熱中症に注意しよう

熱中症は、体内の水分や塩分バランスが崩れ、
体温調整機能が働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。



幸手市マスコット さっちゃん

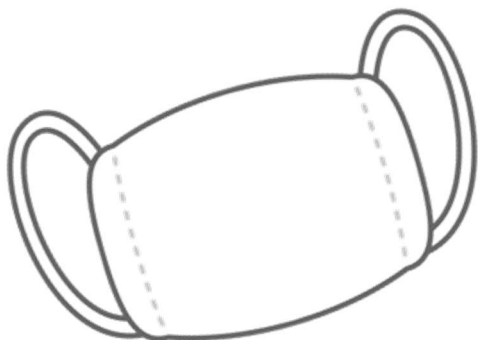
めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、ぼーっとする、
等の症状は熱中症の初期症状の可能性ががあります。



エアコンを上手に使おう



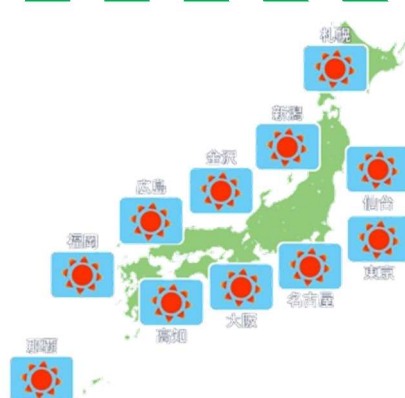
帽子や日傘を利用しよう



マスク着用時は要注意



水分をこまめにとろう



暑くなる日は要注意

※マスクをしていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じにくくなるため、気づかないうちに脱水症状に陥ることがあります。

例年よりも体調に気を付けてください。

家族みんなで元気アップ！

幸手市介護福祉課 0480-42-8438
健康増進課 0480-42-8421



新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅で過ごす時間が増えています。

家の中でも、熱中症に気を付けましょう！

熱中症とは？

「熱中症」は、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。

屋外で運動をしているようなときだけでなく、室内でなにもしていなくても発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

例年よりも危険性が高まっています

①運動不足で体が暑さに慣れていない

外出機会が減っていることもあり、汗をかいて体温を下げる準備(暑熱順化)が整っていないことや、筋力が減少し体内の水分をためる機能も低下していることが考えられます。

②マスク着用の機会が増えている

感染症予防のため、暑い日でもマスクを着用する機会が増えています。マスクをしていると、体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなるため、気付かないうちに脱水状態に陥るケースもあります。

熱中症予防のポイント

熱中症の発症は、7～8月がピークですが、暑さに慣れていない初夏や、湿度が増す入梅頃にも救急搬送されるケースがあります。熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

熱中症に気を付けましょう！

💡 熱中症予防のポイント

暑くなる日は要注意

家の中でも油断は禁物

エアコンを上手に利用


水分をこまめに補給

栄養バランスの良い食事を

涼しい服装で帽子や日傘を使用

適度に休憩を

身体の調子が悪いと感じたら、涼しいところへ避難し、近くの人に知らせましょう。



熱中症ホームページ