

世田谷区からのお知らせ

# 熱中症にご注意ください!



## 熱中症予防のポイント

POINT  
1



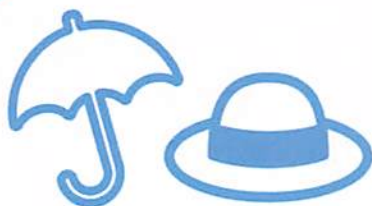
**「熱中症警戒アラート」  
「熱中症特別警戒アラート」※が  
発表された日は外出を避けましょう!**

POINT  
4



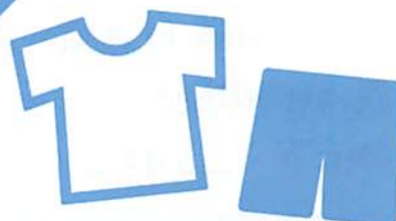
**こまめに水分や塩分を  
補給しましょう!**

POINT  
2



**暑さを避けましょう!**  
・外では日陰を利用し、日傘や帽子を使いましょう。

POINT  
5



**ゆったりとした衣服にしましょう!**  
・熱を吸収する黒色系は避けましょう。

POINT  
3



**室内では、エアコンや扇風機を使い  
温度調節をしましょう!**

・室温は28度(エアコンの設定温度ではありません!)が目安ですが、体調にあわせて下げるなどの対応をしてください。  
・風通しや換気をよくしましょう。

POINT  
6

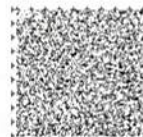


**少しでも具合が悪く感じたら、  
早めの対処を!**

※令和6年度より、従来の「熱中症警戒アラート」のさらに一段上の熱中症特別警戒アラートが新設されました。

回覧

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



# 高齢者やお子さんは特に注意が必要です

## 高齢者



・のどがかわかなくても、時間を決めて**こまめに水分補給**をしましょう。



・エアコンや扇風機を上手に使って、**室温調整**をしましょう。

## 子ども



・地面に近いほど気温が**高くなる**ので、子どもは特に注意が必要です。



・たとえ短時間であっても、**車内に子どもを残さない**ようにしましょう。

# 熱中症が疑われた場合の対応

## 症状

- めまい
- たちくらみ
- 大量の発汗
- 倦怠感
- 頭痛、吐き気
- 手足のしびれ
- 筋肉痛、筋肉の硬直
- 気分の不快
- 意識の低下
- 高体温

救急車を呼んだほうがいいのか？  
と迷ったら…

東京消防庁救急相談センターへ

# #7119

(携帯電話、PHS、プッシュ回線)

## 対応

① 涼しい場所へ避難させましょう。



② 衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。  
(首、わきの下、ふとももの付け根など)



③ 水分・塩分を補給しましょう。



④ 自力で水分を補給できない、意識がない、症状が改善しない場合は**すぐに救急隊を要請**しましょう。

## 熱中症に関するホームページ〈環境省・気象庁〉

環境省の熱中症予防情報サイトでは、暑さ指数(WBGT)の実況値を公開しています。

また、「熱中症予防情報メール」もご案内しています。

熱中症予防情報サイト



環境省・気象庁では、翌日又は当日の暑さ指数(WBGT)が概ね33度以上になることが予想される場合に「熱中症警戒アラート」都内全域で35度以上になることが予想される場合に「熱中症特別警戒アラート」を発表し、熱中症への注意を呼びかけています。