



# 政府からのお知らせ

No.21

熊本地震で被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。  
お近くに目の不自由な方がいらっしゃいましたら、このお知らせの内容をお伝えいただけますようお願いいたします。



皆さまへ、ご注意とお願い

## 熱中症予防のために

### こまめに水分を補給してください

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、  
こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給しましょう。  
※ 経口補水液とは、食塩とブドウ糖を溶かしたものをいいます。



### 暑さを避けてください

#### 室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認

#### 外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

#### からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

気温が急に上昇した日、家の片付けなどの作業を行うとき、  
車やテントの中などでは特に注意し、以下の症状に気をつけて  
ください。

### 熱中症の症状▶

◀重症になると▶ 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

### 熱中症が疑われる人を見かけたら

- 涼しい場所へ** エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ
- からだを冷やす** 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首回り、脇の下、足の付け根など)
- 水分補給** 水分・塩分、経口補水液などを補給する

### 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を！

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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を指します。屋外だけでなく室内でも何もしていないときでも発症し、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。



①首相官邸  
ホームページ  
「熊本地震被災者の皆さまへ 政府応援情報」

[http://www.kantei.go.jp/jp/headline/saigai/kumamoto\\_hisai.html](http://www.kantei.go.jp/jp/headline/saigai/kumamoto_hisai.html)



②ツイッター  
「熊本地震被災者の皆さまへ 政府応援情報」

[@kantei\\_hisai](https://twitter.com/kantei_hisai)

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索