



熱中症は、屋外だけでなく屋内でじっとしているときでも発症し、時には死亡することもあります。周りの環境や体調の変化には十分気をつけましょう。

！ 特に注意が必要

子ども

体温の調節能力が未熟なため、熱が体にこもりやすいです。

障がいがある方

自ら症状を訴えられない場合があり、配慮が必要です。

高齢者

暑さや喉の渇きに気付きにくく、体温の調節機能も低下しています。

熱中症患者の
半数は

65歳以上

！ こんな症状に注意



！ 熱中症かもと思ったら

涼しい場所へ

エアコンが効いた屋内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ移動しましょう。

体を冷やす

衣服をゆるめて、冷たいタオルや保冷剤で首や脇の下、足の付け根を冷やしましょう。

水分補給

水分や塩分、経口補水液を補給しましょう。

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう！

学童期の健康スクール

メタボ予防には、幼少期からの生活習慣が大切です。親子で生活習慣を改善しませんか？

- と き** ① 8月26日(土) 午前10時～午後2時30分 ② 個別相談のため、日時は個別調整
③ 3月2日(土) 午前10時～正午 全3回
- と ころ** 保健医療センター
- 内 容** 身体測定・生活習慣チェック、食事・運動の講話・実習など
- 対 象** 肥満傾向の小学3～6年生とその保護者
- 定 員** 10組
- 申し込み** 8月4日(金)までに直接、電話、ファクス、メールで氏名・生年月日・電話番号を健康推進課 (FAX67-9101 ☒ hoken@city.gamagori.lg.jp) へ。