

マスク着用で高リスク！ 早めの対策で熱中症予防を！

グンゼ健康保険組合

今年も新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛や、マスクの着用により熱中症のリスクは高まっています。早めの熱中症対策で暑い季節も元気に過ごしましょう！

「熱中症警戒アラート」を知っていますか？



「熱中症警戒アラート」は、熱中症になる危険性が極めて高いと予測される日の前日夕方または当日早朝に発表され、熱中症の予防行動を積極的にとることを促すものです。
2021年4月28日から全国で運用が開始されました！

「熱中症警戒アラート」発表時の予防行動

- 1** 外出はできるだけ控え、暑さを避ける

室温が28℃を超えたら、クーラーを必ずつける。
- 2** 熱中症のリスクが高い人に声かけを！

夜間のエアコンの使用やこまめに水分補給を行うよう声をかけましょう！
- 3** 普段以上に「熱中症予防行動」の実践を！

こまめな水分・塩分補給！
屋外で人と十分な距離を確保できる場合は適宜マスクを外しましょう！
- 4** 外での運動は、原則、中止または延期

屋外やエアコン等がない屋内での運動は原則、中止や延期を！
- 5** 暑さ指数（WBGT）を確認し、行動の目安に！

環境省が毎日発表する暑さ指数（WBGT）をチェック！

暑さ指数 環境省

熱中症かな？と思ったら！

チェック **1** 熱中症を疑う症状がありますか？
めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

YES

チェック **2** 呼びかけに応じますか？

YES

涼しい場所に移動し、服をゆるめ体を冷やす

NO



救急車を呼ぶ
救急車が到着するまでの間に応急処置を始める。

チェック **3** 水分を自力で飲めますか？

YES

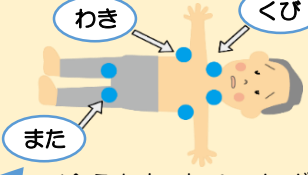
水分・塩分を補給する

NO

意識がないのに無理に水を飲ませるのは危険！

涼しい場所に移動し、服をゆるめ体を冷やす

冷やすポイント



冷えた缶やペットボトルを当ててもOK！

チェック **4** 症状がよくなりましたか？

YES

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

NO

医療機関へ
現場にいた人が付き添い、発症時の状態を伝えましょう

参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」