

熱中症を防ぐために

～皆様に取り組んでいただきたいこと～

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

〔熱中症の予防法〕

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！

水分・塩分補給

●こまめな水分・塩分の補給

(特に高齢者、障害児・障害者の場合、のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給を)

熱中症になりにくい室内環境

●扇風機やエアコンを使った温度調整

●室温が上がりにくい環境の確保

(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)

●こまめな室温確認

エアコンを使わず
に我慢していると
熱中症につながる
恐れがあります！

体調に合わせた対策

●こまめな体温測定

(特に体温調節機能が十分でない高齢者、障害児・障害者、こども)

●通気性のよい、吸湿・速乾の衣類着用

●シャワー、保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

外出時の注意

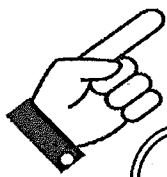
●日傘や帽子の着用 ●日陰の利用、こまめな休憩

●通気性のよい、吸湿・速乾の衣類着用

●天気のよい日は昼下がりの外出はできるだけ控える

障害児・障害者のなかには体温調節がうまくできない方がおられます。また本人がなかなか意思を伝えられないことがありますので周囲の方も気をつけてあげてください。

京都府・京都市



節電を意識するあまり、熱中症予防を 忘れないようご注意ください!!

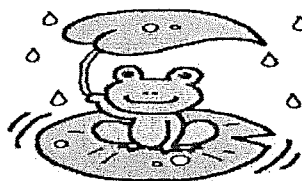
在宅で24時間人工呼吸器を使用している皆様へ

停電など緊急時の搬送先医療機関を事前に登録しておくため、主治医とご相談の上、「情報提供同意書」を最寄りの保健所(京都市内の方は、京都府健康福祉部健康福祉総務課)に提出しましょう。

事前登録制度についてのご相談などは「京都府難病相談・支援センター」(国立病院機構宇多野病院内 電話:075-461-5148、075-461-5154 FAX:075-461-5163 相談日:7月1日(火)~9月30日(火) 月曜~土曜(9:00~12:00、13:00~16:00 祝日を除く)へお尋ねください

予防法ができているかをチェックしましょう!

- ☐ こまめに水分補給している
- ☐ エアコン・扇風機を上手に使用している
- ☐ 部屋の風通しをよくしている
- ☐ 部屋の温度を測っている
- ☐ シャワーやタオルで体を冷やす
- ☐ 涼しい服装をしている。外出時には日傘、帽子を着用
- ☐ 暑いときには無理をしない



- ☐ 涼しい場所・施設を利用する
- ☐ 緊急時・困ったときの連絡先を確認している

京都府の熱中症相談窓口

健康福祉部健康対策課・・・075-414-4736	南丹保健所保健室・・・0771-62-4753
乙訓保健所保健室・・・075-933-1153	中丹西保健所保健室・・・0773-22-6381
山城北保健所保健室・・・0774-21-2911	中丹東保健所保健室・・・0773-75-0806
山城南保健所保健室・・・0774-72-0981	丹後保健所保健室・・・0772-62-4312

京都市の熱中症相談窓口

北保健センター・・・075-432-1438	上京保健センター・・・075-432-3221
左京保健センター・・・075-702-1219	中京保健センター・・・075-812-2594
東山保健センター・・・075-561-9128	山科保健センター・・・075-592-3477
下京保健センター・・・075-371-7292	南保健センター・・・075-681-3573
右京保健センター・・・075-861-2177	西京保健センター・・・075-392-5690
西京保健センター-洛西支所・・・075-332-9348	伏見保健センター・・・075-611-1162
伏見保健センター-深草支所・・・075-642-3879	伏見保健センター-醍醐支所・・・075-571-6748

京都府健康福祉部障害者支援課(Tel 075-414-4611)
京都市保健福祉局障害保健福祉推進室(Tel 075-222-4161)