



## 熱中症の予防について

「熱中症」には高温多湿な環境に長くいることで引き起こす場合や、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して引き起こす場合があります。

熱中症に対する正しい知識を身につけましょう！

### 熱中症クイズ

～ 正しいのはどれ?? ～

※全部で5問。○か×でお答え下さい。  
答えは下をご覧ください

Q ① 熱中症の発生場所は  
屋外が圧倒的に多い

Q ② 熱中症になるのは子供が  
最も多い

Q ③ 水分補給はビール等の  
アルコール類でも良い

Q ④ 熱中症の場合冷やす場所  
はおでこである

Q ⑤ 汗をたくさんかいた時  
は糖分を摂ると良い



### 【解 答】

- ① × 屋内での発生が約半数を占めている（その中でも住居が最も多い）
- ② × 高齢者が約半数を占めている（H24年～H29年合計）
- ③ × アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排泄してしまうため（一旦吸収してもそれ以上の水分が失われてしまう）
- ④ × 首の横、わきの下、足の付け根が最も効果的（この部位は体表近くに太い血管があるため）
- ⑤ × 糖分ではなく塩分を摂ると良い（スポーツドリンクや経口補水液を飲むと効果的）

もし、あなたの周りの人がこのような症状だったら??

めまい、吐き気、けいれん、高体温、大量の発汗などで呼び掛けても反応が鈍い場合は119番通報して下さい!!



大切な家族や財産を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう。

