

Disney · PIXAR

トイ ストーリー 4

あなたはまだ

本当の「トイ・ストーリー」を知らない。



7.12 (金) この夏、史上最大の感動の冒険が始まる!

オリジナル・サウンドトラック・ウォルト・ディズニー・レコード シュニアノベル・信成社 配給:ウォルト・ディズニー・ジャパン ©2019 Disney/Pixar

Disney.jp/TOY4

^ねつ^ちゅう^しょう ^よぼ^う ^わず
熱中症の予防を 忘れないでね。

^そう^むし^ょう ^しょう^ぼう^ちょう ^ねつ^ちゅう^しょう ^よぼ^う
総務省消防庁 熱中症予防

^{けん}さ^く
検索

FDMA 消 防 庁
住民とともに Fire and Disaster Management Agency

ねっちゅうしょう

よぼう

げんき

なつ

熱中症を予防して元気な夏を！



なつ む ねっちゅうしょう ひと
夏に向けて、熱中症になる人が
ふ
増えてきます。

ねっちゅうしょう し よぼう
熱中症を知って、しっかり予防し、
たの なつ す
楽しい夏を過ごしましょう！



ねっちゅうしょう しょうじょう
このリーフレットでは、熱中症の症状
おうきゅうてあて しょうかい
や応急手当を紹介しています。



きゅうきゅうしゃ よ いっこく はや びょういん い
救急車を呼んで、一刻も早く病院へ行く
じょうたい しょうじょう しょうかい
べき状態や、症状についても紹介してい
ます。当てはまる場合は、急いで119番
あ ばあい いそ ばん
しましょう。



しんぞう じんぞう ほか じびょう も
心臓や腎臓、その他に持病をお持ちの
かた なつ す かた
方は夏の過ごし方についてかかりつけ
いし そうだん じょうず
の医師に相談し、上手にコントロール
しましょう。

ねっちゅうしょう

熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことで、

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

ねっちゅうしょう

ぶんるい

たいしょほうほう

熱中症の分類と対処方法

症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・こむら返り
- ・手足のしびれ

対処

- ・涼しい場所へ移動
- ・安静
- ・冷やした水分と塩分の補給

医療機関への受診

- ・症状が改善すれば受診の必要なし

重症度

- ・頭痛
- ・吐き気・吐いた
- ・体がだるい
- ・集中力や判断力の低下

- ・涼しい場所へ移動
- ・安静
- ・衣類をゆるめ体を冷やす
- ・十分な水分と塩分の補給

- ・口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要

- ・意識障害（受答えや会話がおかしい）
- ・けいれん
- ・運動障害（普段通りに歩けないなど）
- ・体が熱い

- ・涼しい場所へ移動
- ・安静
- ・衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす

- ・急いで救急車を要請

ねっちゅうしょうよぼう

熱中症予防のポイント

- ☼ 部屋の温度をこまめにチェック！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- ☼ 室温 28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☼ のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ☼ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☼ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☼ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



こども とくちょう 子供の特徴

じめん て かせ
地面の照り返しにより、
たか おんど
高い温度にさらされやすい



かんせん みじゆく
汗腺などが未熟

たいおんちようせつきのう みじゆく
体温調節機能が未熟なため、
ねっちゅうしよう
熱中症になりやすい

ほごしゃ かた 保護者の方へ

- お子さんの顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう！
- のどの渇きにに応じて水分補給や休憩をとらせましょう！
- 日頃から外遊びをさせて、暑さに慣れさせましょう！
- 外出時は熱のこもりやすい服を避けて、帽子をかぶりましょう！

こうれいしゃ とくちょう 高齢者の特徴

かわ
のどの渇きを
かん
感じにくい

あせ
汗をかきにくい

あつ
暑さを
かん
感じにくい



たいおん
体温を
さ
下げるための体の反応が弱
なっており、
じかくしようじよう
自覚症状がないのに熱中症になる危険がある

ねっちゅうしよう 熱中症にならないために

- 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- のどが渇かなくても水分補給をしましょう！
- 1日1回汗をかく運動をしましょう！
- 世話をする人は、普段と様子が違うと感じたら、ためらわずに医療機関に受診させましょう！

ねっちゅうしよう おうきゆうてあて + 熱中症の応急手当 +

すず ばしょ かげ ばしょ いどう
+ 涼しい場所や陰のある場所へ移動し、
いふく
衣服をゆるめ、安静に寝かせる

せんぷうき
+ エアコンをつける、扇風機・うちわなど
かぜ からだ ひ
で風をあて、体を冷やす

しびょう も かた こ
持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの
いし せうたん
医師とあらかじめ相談し、熱中症対策について
アドバイスをもらっておきましょう

くび まわ わき した ふと
首の周り・脇の下・太もも
のつけねなど太い血管の
ある部分を冷やす



の
飲めるようであれば自分で
水分をこまめに取らせる

