

熱中症に備えよう!!

熱中症は高温多湿の環境で発生するイメージがあるかもしれませんが、室内外にかかわらず、曇りの日や夜間就寝中などでも起こります。

日本気象協会によると、2025年6月～8月の気温傾向と熱中症傾向について、**全国的に平年より気温が高め、湿度が高く、蒸し暑い日が多くなりそうで、早めの熱中症対策が必要**と発表しています（5/20時点）。

熱中症による救急搬送件数は例年増加傾向です。※去年は9万7,578人（大阪府7,253人）

こういった背景をふまえ、

2025年4月23日から、熱中症（特別）警戒アラートの運用が開始されました。

2025年6月1日から改正労働安全衛生規則が施行され、「職場における熱中症対策の強化」が義務付けされることになりました。

熱中症は誰にでも起こりえます。早期発見、早期対処は熱中症の重篤化を防ぐことができます。自分自身やまわりの人を守るために、熱中症予防のポイント、熱中症の応急処置について学びましょう。

[熱中症からカラダを守ろう](#)

[熱中症の応急処置マニュアル](#)

熱中症の症状って？

めまい、手足のしびれ、筋肉痛、頭痛、倦怠感、吐き気、嘔吐
意識障害、呼びかけに反応なし、けいれんが見られたら →  救急車！

私、熱中症かも？ 熱中症が疑われる人をみかけたら？

 対象者を一人にしないこと

① 涼しい場所へ
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所に避難しよう

② 体を冷やす
衣服をゆるめて体を冷やす 冷やすところは、首の周り・脇の下・足の付け根など

③ 水分補給
経口補水液などを補給する

④ ためらわずに救急車を呼ぼう
水が飲めない！意識がない！119番通報！

「いつもと違う・・・」
「なんかしんどそう・・・」
「こんな時は、とりあえず
声をかけてみましょう。」



出典

- ・大阪府 こわいんやで熱中症！！（[大阪府](#)）
- ・厚生労働省 職場における熱中症予防情報（[厚生労働省](#)）
- ・日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト公式サイト（[熱中症ゼロへ](#)）
- ・環境省 環境省熱中症予防情報サイト（[環境省](#)）