

熱中症にご注意を！

これから夏に向けて、熱中症になる人が急増します。
熱中症を予防して楽しい夏を過ごしましょう。

熱中症とは？

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分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、体がだるい、ひどい時にはケイレンや意識の異常など様々な症状を起こす病気です。

家の中に居ても、室温や湿度が高いため熱中症になる場合がありますので注意が必要です。

予防ポイント！

- ・部屋の温度をこまめにチェックしましょう。
- ・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しましょう。
- ・外出の時は、涼しい服装で、日除け対策をしましょう。
- ・無理をせず、適度な休憩を取りましょう。
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけましょう。



※自分で水が飲めなかったり、頭痛や強い脱力感等で動けない場合、意識がおかしい、全身のケイレンがあるなどの症状があれば、ためらわずに救急車を呼んでください。



応急手当

- ・涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ・エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。
- ・保冷剤などを活用し、首の周り・脇の下・太ももの付け根など太い血管の部分冷やす。
- ・飲めるようであれば水分（塩分を含むスポーツドリンク）を補給させる。

詳しくは消防本部まで
☎ 0736-61-0119

