

熱中症にご注意を！

熱中症をご存じですか？

これから夏に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。

家の中で居ても、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。

予防のポイント

- ・部屋の温度をこまめにチェックしましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。
- ・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食事を取り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、脱力感が強く動けない場合、意識がおかしい、全身のケイレンあるなどの症状がある場合、ためらわずに救急車を呼んで下さい。



詳しくは消防本部まで
電話 0736-61-0119

