

Wide Information  
お知らせワイド版

熱中症を予防しましょう

健康づくり課 ☎ 829-1154 / 警防課 ☎ 822-0448

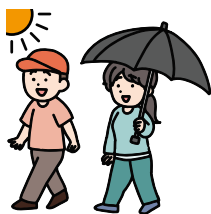
⚠ 熱中症救急搬送者の4割は家で発症!

熱中症とは、温度や湿度が高くなることで体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、目まいや意識の異常などを起こす症状のことです。また、救急搬送されたかたの6割近くは高齢者です。

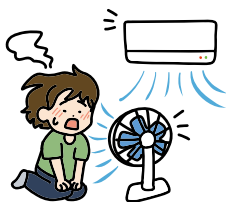


体調が悪い時は無理をしニャいで、安静に過ごすニャン!

熱中症を予防する4つのポイント



①日傘や帽子などを使ったり、日陰を歩いたり、直射日光を避けましょう。



②室内ではエアコンや扇風機を上手に使いましょう。



③のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。



④ゆったりとした服装で風通しをよくしましょう。



意識がニャい、水分が取れニャい時は急いで救急車を呼ぶニャン!



危険ニャ暑さが予測される時の呼びかけだニャン!

熱中症になったら

頭痛や吐き気、体がだるい、体が熱いなどの症状がでたら

- ・涼しい場所へ移動する
- ・衣服を緩める
- ・安静にする
- ・水分と塩分を補給
- ・エアコンや扇風機を上手に活用して体を冷やす
- ・保冷剤などを使って首の周り・脇の下・太ももの付け根など太い血管の部分冷やす

危険信号!熱中症警戒アラート

アラートが発表されたら

- ・外出はできるだけ控える
- ・熱中症のリスクが高いかたに声を掛ける
- ・環境省ホームページで暑さ指数を確認し、行動の目安にする

詳しくはこちら ▶

