



熱中症対策

を徹底しましょう!!

連日暑い日が続いていることにより、熱中症による救急搬送が増加しています。嶺北消防組合管内において6月末時点で熱中症により搬送された方は、**15名**となっており、昨年の同時期に比べ**約2倍**となっています。

今後も暑い日が続くことが予想されますので、十分な熱中症対策をおこなうようお願いいたします。

(熱中症の症状)

- 手足の筋肉に痛み
- 筋肉の硬直
- 体がだるい
- 吐き気
- 頭痛
- めまい
- 立ちくらみ
- 頭がボーッとする
- トンチンカンな言動

(熱中症の予防)

●暑さを避ける!

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節しましょう。
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用しましょう。
- ・外出時には日傘や帽子を着用しましょう。
- ・天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩をしましょう。
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用しましょう。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やしましょう。

●こまめな水分補給をする!



- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめな水分・塩分などを補給しましょう。



●熱中症予防×コロナ感染防止!

- ・屋外ではマスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。運動時には、忘れずマスクをはずしましょう。ただし、近距離(2m以内を目安)で会話をする時はマスクの着用を。

●子供や高齢者の方は特に注意!

- ・体内の機能が発育途中の子供や、体力が衰え始めた高齢者は熱中症になりやすいので年齢を意識して、予防を心がけることも大切です。

(熱中症の応急手当)

- 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へ避難する。
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす。(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分・塩分、経口補水液(※)などを補給する。

※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



(熱中症関連リンク)

- 厚生労働省(熱中症予防のための情報・資料サイト)

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

- 総務省消防庁

<https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html>