

熱中症を予防しましょう!!

95,137

消防局救急課 ☎086-234-9967

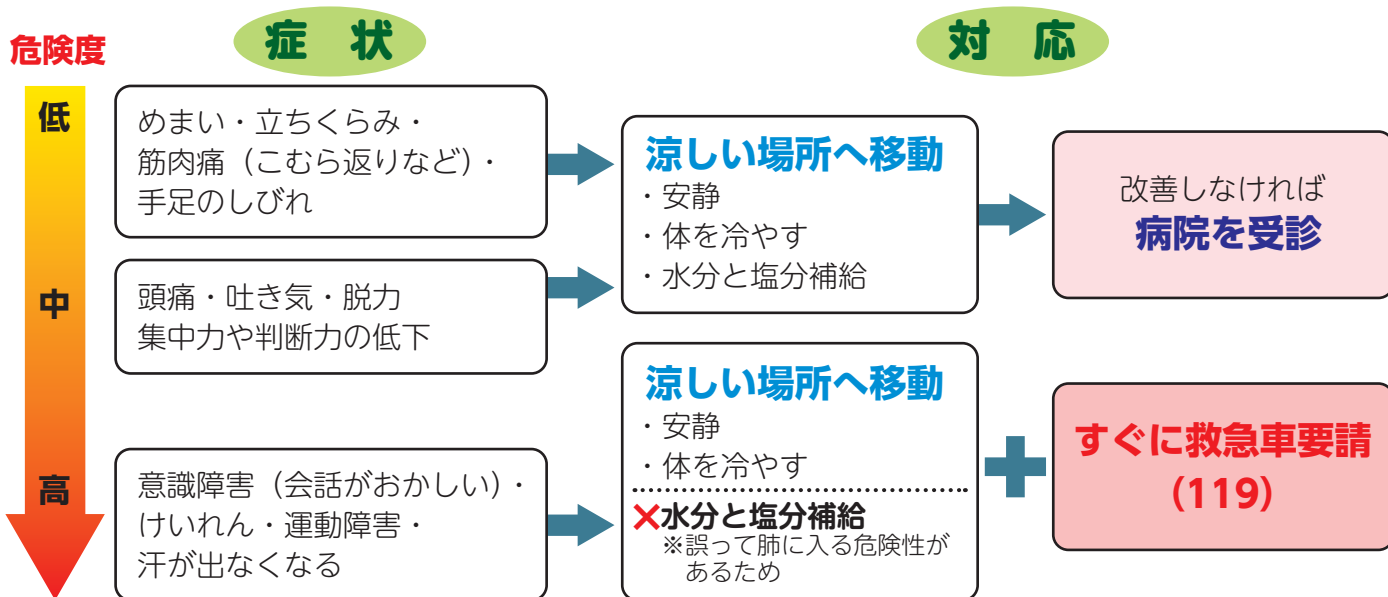
この数字は、平成30年に全国で熱中症により救急搬送された人の数です。
熱中症は命に関わる大変恐ろしい病気ですが、「**予防**」できる病気です。
新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症も予防し、暑い夏を乗り越えましょう!



熱中症ってどんな病気?

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温の調節機能が働かなくなり、さまざまな障害を引き起こす病気です。屋外だけでなく、家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合もあるので注意が必要です。

どんな症状? 症状が出たときの対応は?



市消防局
公式マスコット
キャラクター
「桃之助」

熱中症予防五つの心得

- 一、小まめに水分補給すべし
- 一、無理せず、適度に休憩を
- 一、直射日光浴びるべからず
- 一、エアコン・扇風機を有効活用
- 一、バランス良い食事で体力増進

注意

新型コロナウイルスの感染拡大防止の意識が高まり、マスクをする機会が増えて、無意識に水分補給の回数が減っています。のどが渇いていなくても、小まめな水分補給を心掛けてください。

