



熱中症に注意しましょう

これからの季節、最高気温が30℃以上の真夏日、35℃以上の猛暑日が増えると予想され、気温の上昇に伴い熱中症が心配されます。正しい知識を得て、熱中症を予防しましょう。

○熱中症とは・・・

気温や室温が高い場所での運動や作業によって、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節ができなくなり、様々な症状を起こす病気です。長時間、家や車の中にじっとしているだけでも、気温が高いと熱中症になる場合があるため、注意が必要です。

症 状	体温上昇、頭痛、めまい、立ちくらみ、体がだるい、気分が悪い
重症化	けいれん、意識障害



○予防法

- ・炎天下や非常に暑い場所での長時間作業やスポーツは、なるべく避ける。
- ・水分をこまめに補給する。
(水だけでなく少量の塩を加えた水か、スポーツドリンクが効果的)
- ・無理をせず、適度に休憩をとる。
- ・外出時は帽子をかぶる、または日傘をさすなど、なるべく直射日光に当たらないようにする。
- ・扇風機やエアコンを使用して室内の温度を調節し、こまめに室温を確認する。
- ・バランスのよい食事や、十分な睡眠をとる。



○熱中症かなと思ったら

- ・風通しのよい日陰やエアコンの効いている室内など、涼しい環境に避難させる。
- ・衣服をゆるめ、うちわや扇風機を使い、体を冷やす。
- ・水分を補給する。(少量の塩を加えた水か、スポーツドリンクが効果的)
※無理に飲ませようとして口に入れると、誤って肺に入ってしまう危険がありますので注意してください。
- ・自分で水が飲めない、呼びかけても反応が鈍い場合は救急車を呼ぶ。

■問い合わせ■ 常陸大宮市消防本部 警防課 ☎53-1153