



熱中症に注意 !!

○熱中症とは

室温や気温が高い中で、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、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

○対策

①水分補給はこまめに！計画的に！

- ・特に高齢者は喉の渇きを感じにくくなるため、こまめに水分補給を意識しましょう。
- 持病がある方や水分摂取を制限されている方は、夏場の水分補給について必ず医師に相談しましょう。

②高温・多湿・直射日光を避けましょう！

- ・熱中症の原因の一つが、高温と多湿です。屋外では強い日差しを避け屋内では風通しを良くするなど長時間高温環境にさらされないようにしましょう。
- 家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、身体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので注意しましょう。



③暑さに身体を慣らしていきましょう！

- ・日頃から軽い運動などで汗をかく習慣を身につけていれば夏の暑さにも対抗しやすくなります。ウォーキングするなど汗をかく習慣をつけ、夏の暑さに負けない身体を作りましょう。

④運動時などは計画的な休憩を取りましょう！

- ・汗などで失われた水分や塩分をできるだけ早く補給するためにスポーツドリンクや経口補水液などを摂取するようにしましょう。



⑤子どもは大人よりも高温環境にさらされています！

- ・地面に近い子どもは、大人に比べて地面から受ける輻射熱は高温となるため、子どもの体調変化には注意しましょう。

⑥車には子どもだけを置いていかない！

- ・晴天下の日、車の窓を閉め切ると、すぐに車内の温度は上昇し、30分で約45℃にもなります。
- 子どもが寝ているから、短時間だからと、車内に子どもだけを残して車を離れるのは非常に危険ですのでやめましょう。

○症状と応急手当

- ・自分で飲み物が飲めない
- ・脱力感、倦怠感が強く動けない
- などの症状が当てはまる場合も
- ・意識がない
- ・全身のけいれんがある
- などの症状がある人を発見した場合でも



ためらわずに救急車を呼んでください！

熱中症を疑った時には、放置すれば死に直結する緊急事態であることを認識し、次のページの図を参考に応急処置を行ってください！

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。
落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

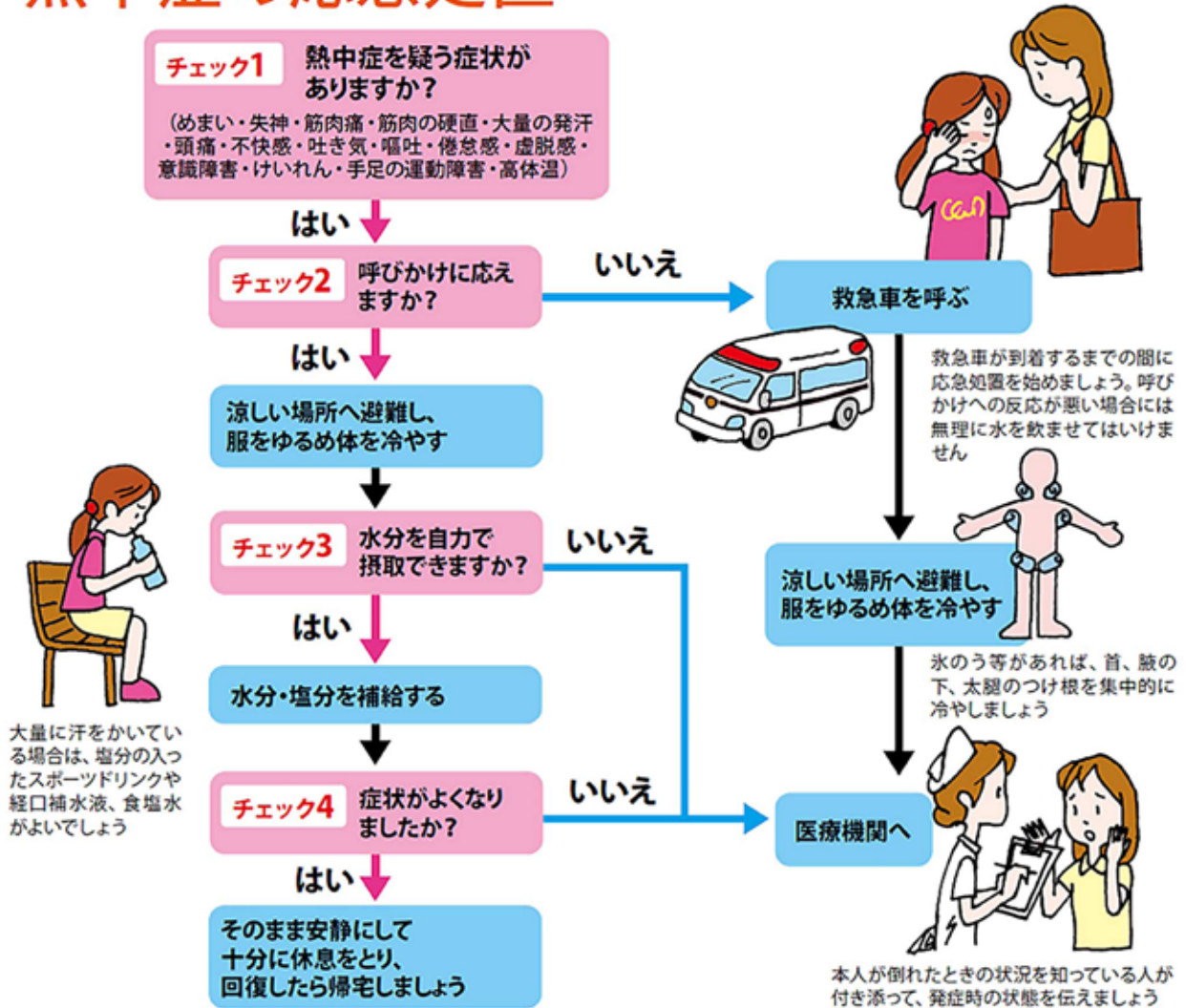


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」P. 24より



X (旧ツイッター)

全国統一防火標語

『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』

鶴居村防火標語

『気のゆるみ 大きな火事への 導火線』



Instagram

↑ ↑ 鶴居消防署・鶴居消防団、火災予防、災害時に役立つ情報などを発信しています。↑ ↑



住宅用火災警報器設置率調査実施中！！

アンケートへのご協力をお願いいたします

