

心がけ次第で防げる！ 熱中症対策

夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。
しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう。



「熱中症」とは

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）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。

※ 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があります。また、マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど体温調節がしづらく、注意が必要です。

「熱中症」予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェック！
- 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- のどが渇く前に水分補給！
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給を！
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！
- 本格的に暑くなる前に汗をかく習慣を身につけて、暑さに強い体を作りましょう！

熱中症が疑われたら

- すぐに日陰など涼しい場所に移動する。
- 衣服をゆるめて、風を送り、両側の首すじ・脇の下・太ももの付け根を冷やす。
- スポーツドリンク等水分・塩分を補給する。

こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう

- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合は、ためらわずに救急車を呼んでください。
- 意識がない（おかし）、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください。

問合せ先

塩釜地区消防事務組合消防本部

警防課救急対策室 ☎ 3 6 1 - 1 6 1 2



「塩防くん」

消防庁HP「熱中症情報」http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html