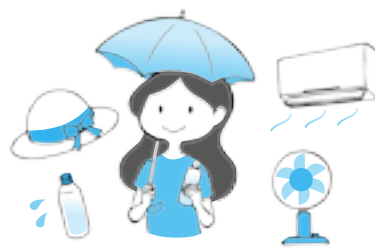


気づいた時には、遅いかも。

熱中症予防を習慣に！

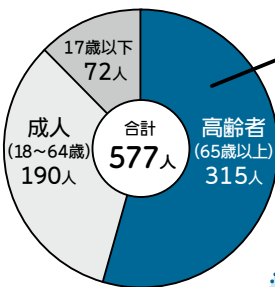
熱中症は、正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。夏本番を迎える前に、熱中症予防について考えてみませんか。



- ▶ 熱中症の原因／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る
- ▶ 熱中症の症状／めまい、立ちくらみ、こむらがり、頭痛、嘔吐 など

近年、熱中症による救急搬送が増えています

浜松市 2025(令和7)年5～9月の熱中症による救急搬送



半数以上が高齢者

高齢者は体内の水分が不足しがちで、暑さに対する感覚機能や体の調整機能が低下しているため、注意が必要です。



救急隊員から

搬送した人から「今日は大丈夫だと思っていたのに…」という話を耳にします。朝は元気でも、急に体調を崩す人は少なくありません。



普段から気を付けましょう

救急隊員から

熱中症は、誰でもなる可能性があります。「今日は平気」と思わず、しっかりと予防対策をしてください。体調に異変を感じたら、早めに休息することも大切です。



こまめに水分補給 塩分・糖分も忘れずに

memo

汗をかく際には、水分とともに塩分や糖分も失われます。水分だけでなく、塩分タブレットやスポーツドリンクなどで、塩分・糖分も補給しましょう。



帽子・日傘 の活用



30℃!

夜間や室内 でも注意



memo

夜間や室内でも室温や湿度が高くなる場合があります。夜だから(室内だから)大丈夫だと油断しないようにしましょう。

エアコン の活用



緊急・重症のときは迷わず119番！

▼重症のサインを見逃さないようにしましょう。様子がおかしいと感じたら迷わず119番通報してください。

重症のサイン

- ・意識障害(受け答えや会話がおかしい)
- ・けいれん
- ・運動障害(普段通りに動けない)
- ・体が熱い

電話相談 #7119

救急車を呼ぶか迷ったときの電話相談窓口は……

シャープ ナナ イチ イチ キュウ
7 1 1 9

- ・ダイヤル電話、IP電話からは☎054-204-7119
- ・24時間365日受け付け
- ・看護師などの医療従事者が相談に対応

市HP▶ 消防局 #7119 (検索)

