



熱中症にならないために

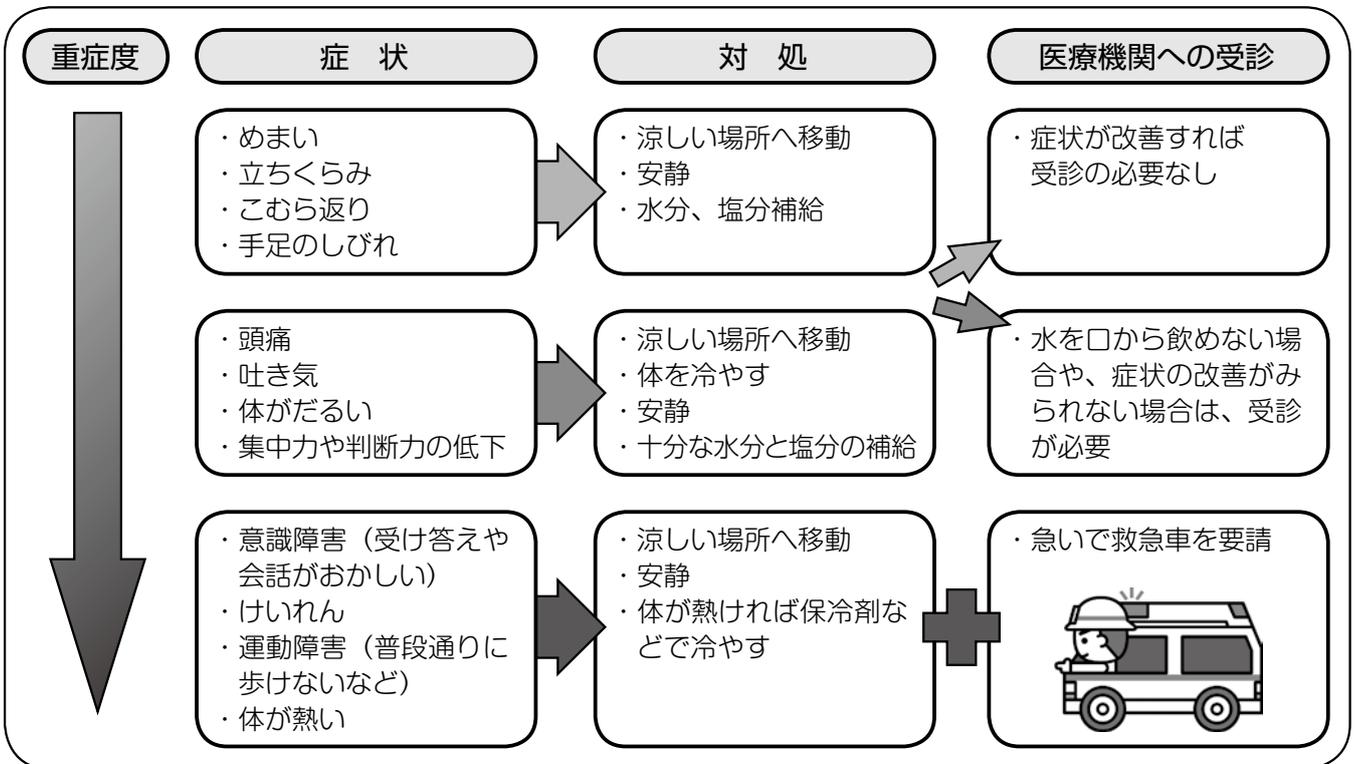
— 昨年度は市内で41人が救急搬送 —

○熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、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、さまざまな障害をおこす症状のことです。



○熱中症の対処法



○熱中症予防のポイント

- ①部屋の温度をこまめにチェック
- ②室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う
- ③のどが渇かなくてもこまめに水分補給する
- ④外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策をする
- ⑤無理をせず、適度に休憩をとる
- ⑥日ごろから栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がける



家の中でじっとしていても室温や湿度が高い場合、体から熱が逃げにくく熱中症になることがありますので、ご注意ください。



第2防災安全室
千葉消防士

●問い合わせ 消防本部警防課救急企画係 ☎53-7223（直通）