



熱中症にご注意を！

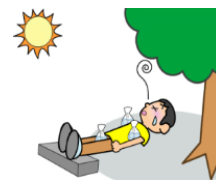
～伊予消防等事務組合消防本部からのお知らせ～

梅雨明けとともに、気温が急上昇し、日最高気温が35℃を超える猛暑日も多くなり、熱中症による救急搬送者も急増しております。

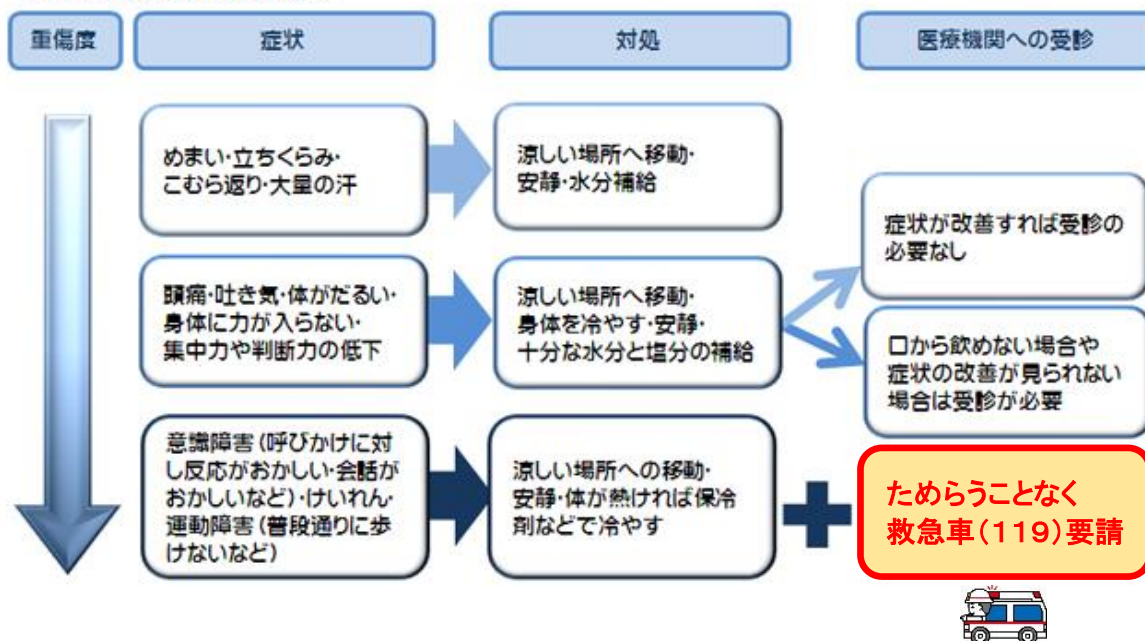
熱中症を知って、しっかり予防しましょう。

《熱中症とは？》

温度や湿度が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時は、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状です。



熱中症の分類と対処方法



《熱中症予防のポイント》 熱中症は予防できます！

- ☀️ 部屋の温度をこまめにチェック！
(室温が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。)
- ☀️ のどが乾かなくてもこまめに水分補給！
※特に高齢者はのどの乾きを感じにくく、体温が上がりやすいので要注意です！
- ☀️ 無理はせず、適度に休憩を！
(日陰で休憩を取って、体力を回復させながら動きましょう。)
- ☀️ 服装を工夫しましょう！
(外出の際は体を締めつけない涼しい服装で。日よけ対策も。)

子どもの場合

汗腺などが未熟

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる

体温調節機能が未熟
熱中症にかかりやすい

保護者の方へ

- 遊びの最中には、水分・塩分補給や休憩を！
- 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに
- 十分な睡眠を！
- 規則正しい食事

高齢者の場合

喉の渇きを感じにくく、汗をかきにくい

暑さを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱っており、自覚がないのに熱中症になる危険がある。

熱中症にならないために

- 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- のどが渇かなくても水分・塩分補給！
- 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

熱中症の応急手当

- 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣類を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつける。扇風機、うちわなどで風をあて、体をひやす

脇の下・太もものつけねなどを冷やす

飲めるようであれば水分をこまめに取らせる

持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけ医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらって起きましょう

こどもの救急電話相談 19:00～翌朝 8:00
つながらないときは 089-913-2777
#8000

伊予消防本部救急病院案内
089-982-5959
(24時間テレガイド対応)

伊予消防等事務組合

本部・伊予消防署	☎ 089-982-0119
松前消防署	☎ 089-984-3404
砥部消防署	☎ 089-962-2119
広田出張所	☎ 089-969-2121
中山出張所	☎ 089-967-1171
双海出張所	☎ 089-986-0074