

防災会からのお知らせ



熱中症にご用心

暑い日が続きます。熱中症による救急事故が多発しています。
ご注意ください。

熱中症にならないように

1. 炎天下や非常に暑い場所での長時間の作業やスポーツは避けましょう。
2. 多汗は水分と一緒に塩分も失われます。水分（スポーツドリンクなど）を十分に補給しましょう。
3. 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。
4. こまめに休憩をとりましょう。
5. 外出時は帽子をかぶる・日傘をさすなど、直接日光に当たらないようにしましょう。
6. 炎天下に車を駐車していると、閉めきった車内では光や熱を吸収して30分後には50度以上となります。車内に小さな子どもだけ置いて車から離れることはやめましょう。

熱中症になってしまったら

暑さの中で少しでも体調不良を感じたら無理をしないようにしましょう。
熱中症かな？と思ったら

1. 衣服をゆるめて楽にしましょう。
2. 風通しのよい日陰や、冷房の効いた所に移動しましょう。
3. 冷たい水で冷やしたタオル（冷たいペットボトルなどで代用できます）を腋の下や足の付け根に置き、体を冷やしましょう。
4. 早めに医療機関で受診しましょう。
5. 自分で飲めるようなら、スポーツドリンクなどで水分補給をしましょう。
ただし、意識障害などがあり、自力で飲めない場合は無理に水分補給をする必要はありません。



グリーンシティ町内夜回りご協力ありがとうございました。夏休み後半にも行いますので、みなさまのご協力をよろしく願います。