



熱中症対策アドバイザー

熱中症に 気をつけよう！

名取市消防署からのお知らせ

今夏の暑さにより熱中症が急増しています！

7月14日現在、名取市では例年に比べ約3倍の熱中症救急搬送が発生しています。

以下の点に注意して体調管理しましょう。



熱中症にならないために

* テレビ・ラジオ等で熱中症アラートが、 unnecessary 外出は控えましょう

* 喉が渇く前に水分補給をし、水だけでなく塩分もとりましょう

もし具合が悪くなったら

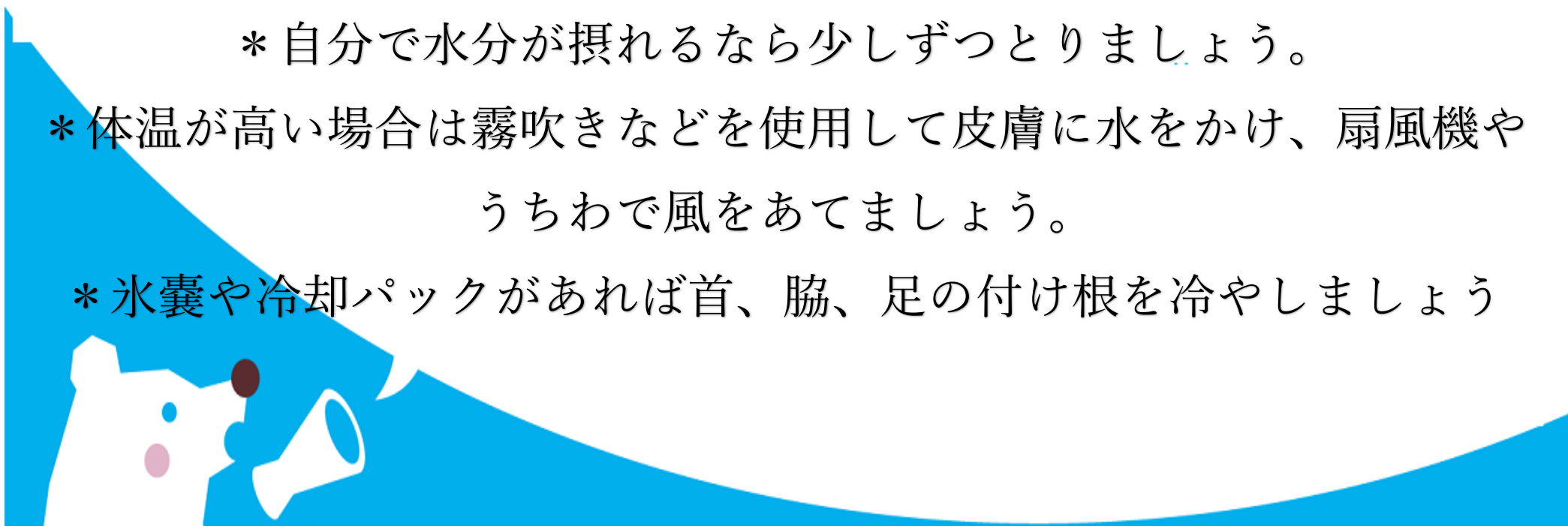
* 風通しの良い日陰や冷房が効いている涼しい環境に移動しましょう

(クーリングシェルター、なとり涼み処を利用しましょう)

* 自分で水分が摂れるなら少しずつとりましょう。

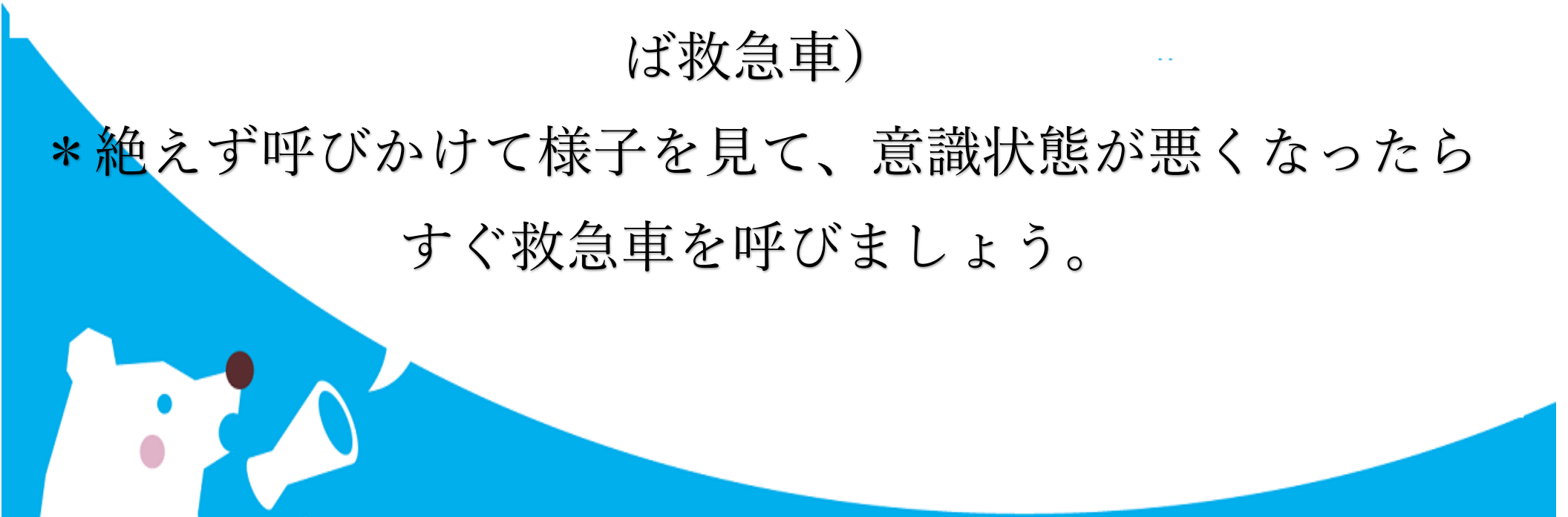
* 体温が高い場合は霧吹きなどを使用して皮膚に水をかけ、扇風機やうちわで風をあてましょう。

* 氷嚢や冷却パックがあれば首、脇、足の付け根を冷やしましょう



救急車の利用について

- * 意識状態が悪い場合、けいれん（手足のしびれ等も）がある場合はすぐに救急車を呼びましょう
- * 頭痛、吐き気、嘔吐がある場合、病院へ連れていってくれる人がいる場合は病院を受診しましょう（誰もいなければ救急車）
- * 絶えず呼びかけて様子を見て、意識状態が悪くなったらすぐ救急車を呼びましょう。



熱

中

症

警

戒

ア

ラ

ー

ト

発表されている日には積極的に熱中症予防を



エアコンを
使用し、
暑さを避け
ましょう



身近な
お年寄りに
声をかけ
ましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごと※に発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位



より詳しい情報は

環境省 熱中症 検索



熱中症



予防行動を とりましょう!



**熱中症警戒アラート
をチェック!**



見守り・声かけ!



**適切に
エアコンを使おう!**



**こまめに
水分・塩分を補給!**



熱中症は誰でも危険! 油断は大敵です!

より詳しい情報は

熱中症予防情報サイト

検索



内閣府



こども家庭庁



消防庁



文部科学省



スポーツ庁



厚生労働省



農林水産省



経済産業省



国土交通省



観光庁



気象庁



環境省