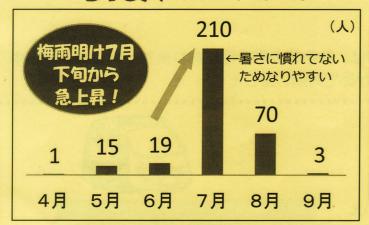
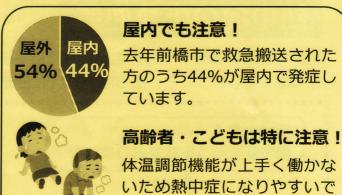
動中症を予防しよう

前橋市の熱中症救急搬送者数

318人 (平成30年4月~9月)





す。

熱中症の予防法



✓ 熱中症予防の大前提!

体調不良だと熱中症になる危険性は高まります。

屋外で運動、活動をする日は特に注意してください。

◎こんな状態は避けましょう→睡眠不足、栄養不足、朝食欠食、二日酔い等



- ◎のどが渇く前に、こまめに水分補給(特に、起床時・入浴前後・就寝前)
- ◎ 1日あたり1.2リットルの水分補給
- ◎汗をかいたら塩分補給
- ◎アルコール飲料以外で水分補給



暑さを避ける

- ◎我慢せずに冷房を入れる
- ◎風通しを良くし、室温は28℃前後に
- ◎部屋に温度計を置きこまめに確認
- ◎外出時は日傘、帽子を着用し、天気の良い昼下がりを避ける
- ◎風通しの良い服装にする



声の掛け合

- ◎集団活動時はお互いに体調を配慮し合う
- ◎時間を決めて、計画的に休憩をとる
- ◎体調不良は正直に申告する



急に暑くなった日、活動の初日は特に注意



熱中症の症状

軽度-

めまい・筋肉痛 気分が悪い

中等度

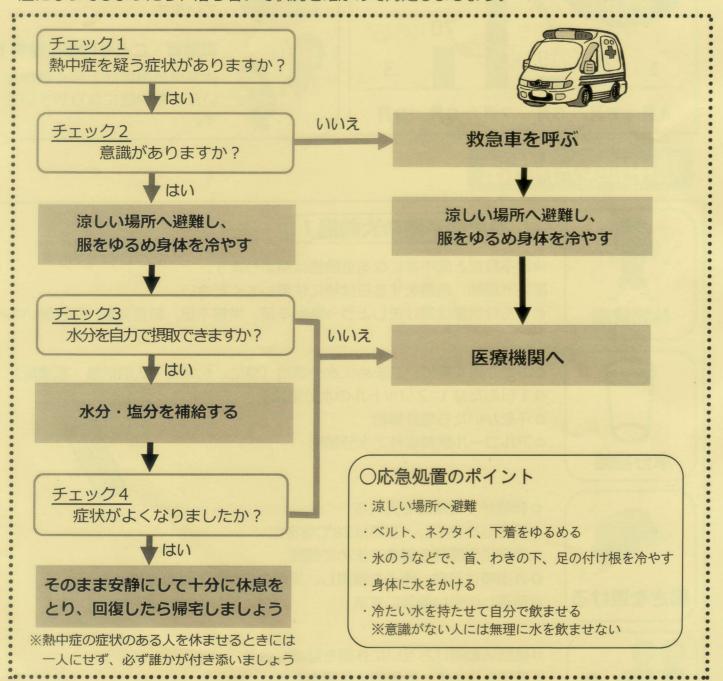
頭痛・だるい 意識が何となくおかしい

重等度-

けいれん・返事がおかしい まっすぐ歩けない・体が熱い

熱中症の応急処置

暑い環境にいる時やその後に起こる体調不良は、熱中症の可能性があります。周りの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて状況を確かめて対処しましょう。



〈熱中症情報に関するHP〉

- ◎環境省 熱中症予防情報サイト http://www.wbgt.env.go.jp/
- ◎ 気象庁 高温注意情報 http://www.data.jma.go.jp/fcd/yoho/data/kouon/

〈問い合わせ先〉前橋市保健所 健康増進課 前橋市朝日町3-36-17 (保健センター3階)

TEL: 027-220-5784 (平日8:30~17:15)

FAX: 027-223-8849