

熱中症に注意しましょう！！

今年も7月から気温や湿度が高い日が続いており、今後ますます気温が上昇することが予想されます。熱中症にならないよう下記の事項を参考にして生活して下さい。

★熱中症の症状

軽症

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・大量の発汗
- ・筋肉がつる

中等症

- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・体がだるい
- ・集中力や判断力の低下

重症

- ・意識が無い
- ・痙攣
- ・発汗の停止

★熱中症の予防

- ・こまめな水分補給を心がけましょう。
- ・気温が高い日は外出を控えましょう。やむなく外出する際には帽子や日傘を活用しましょう。
- ・エアコン、扇風機等を活用しましょう。
- ・日頃からしっかりと体調管理をしましょう。



⚠️ マスク着用により、熱中症のリスクが高まります！

今年は新型コロナウイルスの流行によりマスク着用機会が増えていますが、他人と2m以上離れている時はマスクを外して熱中症を予防しましょう！
また、マスク着用時の激しい運動は避けましょう！



下記の URL からハローキティと連携した、熱中症予防啓発動画がご覧になれます。

<https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html#heatstroke04>

石狩北部地区消防事務組合

お問い合わせ先 消防本部 警防課 救急担当 (0133) 74-5399