

# 熱中症は予防が大事

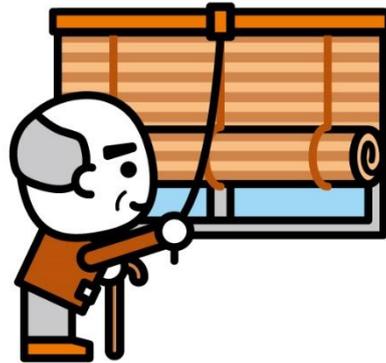
今年も 7 月から気温や湿度の高い日が続いており、今後ますます気温が上昇することが予想されます。

熱中症にならないよう下記に注意して生活しましょう！

部屋の  
温度を確認!!



直射日光を避けよう



帽子や日傘で  
日ざしをさえぎろう



エアコン、  
扇風機を  
使おう



寝る前にも  
水分補給を!



こんなときは、ためらわずに救急車を呼びましょう！



- 意識がおかしい
- 自分で水分が取れない

下記の URL から全国消防イメージキャラクター「消太」を活用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

お問合せ先：消防本部警防課救急担当 (0133)74-5399

