

熱中症を予防しよう！！

夏本番に向けて、熱中症予防対策を行い、熱中症に強い体を作りましょう！



熱中症の症状は？

熱中症は重症度により 1～3 度に分類されます。

- 【1 度】 めまい、大量の発汗、失神、手足のしびれ、こむら返り
- 【2 度】 頭痛、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、今一つ意識がはっきりしない、高体温（～39 度）
- 【3 度】 意識がない、けいれん、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない・走れない、発汗停止、高体温（40 度～）

熱中症かもしれない！と思ったら？

- ・日陰やクーラーの効いた室内など、涼しい場所に移動する。
- ・衣服をゆるめて寝かせる。
- ・冷たい水で濡らしたタオルを首や脇の下にあて、うちわなどであおいで体を冷やす。
- ・自分で飲めるようなら、薄い食塩水かスポーツドリンクなどで水分を補給する。

<ここが重要！> 「意識がおかしい」「まっすぐに歩けない」「自分で水分が取れない」などの症状がある場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。



救急車を呼びましょう！

暑さへの耐性には個人差があります。特に子供や高齢者は熱中症になりやすいので家族の方々による注意が必要です。熱中症による死亡事故も発生していますので知識を身

につけ熱中症事故を予防しましょう。

関連リンク先

[環境省熱中症予防情報サイト \(env.go.jp\)](http://env.go.jp)

<問い合わせ先>

鳥栖・三養基地区消防事務組合 警防課 救急室

電話番号 0942-83-7995

FAX 0942-84-2397

メールアドレス keibouka@fd-tosumiyaki.jp