



防げ！熱中症

2023



毎年5月ころから熱中症で救急搬送される人が徐々に増えてきますが、今年は4月から気温が24℃を超える熱中症に注意が必要な暑い日が増えてきています。

今年は、早めの熱中症対策や暑さに体をならし(暑熱順化)、熱中症になりにくい体をつくり皆さんも熱中症を予防して暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症の予防



体調に異変を感じた時は早めに休息を



湿度が高いときは注意



特に高齢者を対象とした予防



急いで救急車を要請する必要がある場合
 意識障害（受答えや会話がおかしい）、けいれん、運動障害（普段通りに歩けないなど）、体が熱い
 ※救急車の要請と合わせて、涼しい場所へ移動して、安静にし、衣服をゆるめ保冷剤で首、わきの下、足の付け根などを冷やしてください。

問合せは 小山市消防署 救急係 0285-39-6666