

厳しい残暑が続きます☀

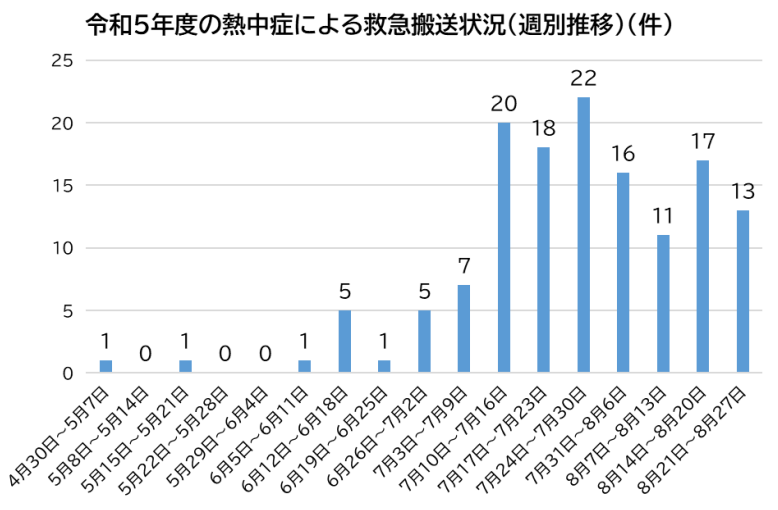
熱中症を予防して元気に過ごしましょう

小山市消防本部消防署 救急係

9月になっても、まだまだ暑い日が続いていきます。日中は気温が30℃を超える日が続くことが予想され、熱中症の危険性は高いです。小山市消防本部管内でも毎年9月に熱中症による救急搬送が発生しています。熱中症を知りしっかり予防して元気に過ごしましょう。

熱中症予防のポイント

- こまめな水分補給をしましょう
- 部屋の温度をこまめにチェックしましょう
- エアコンや扇風機を使いましょう
- 日よけ対策をしましょう
- 無理せず、適度に休憩を取りましょう
- 日頃からバランスの良い食事と体力づくりをしましょう



梅雨明け以降、熱中症による救急搬送が大幅に増えていませ。熱中症になりやすい人は高齢者・子供とされており、小山市消防本部でも令和5年8月31日現在で約5割が高齢者の搬送でした。発生場所は住居が最も多くなっています。

熱中症の応急手当

- 涼しい場所や日陰のある場所に移動し、衣服を緩めて、安静に寝かせましょう
- エアコンをつけ、扇風機やうちわなどで風をあてて、体を冷やしましょう
- 首の周り、脇の下、太ももの付け根などの太い血管を保冷剤で冷やしましょう
- 可能であれば、水分をこまめにとらせましょう

救急車をすぐ呼ぶべきなのは

- 意識障害(受け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

迷ったときはとちぎ救急医療電話相談

#7111

または028-623-3344

大人 おおむね15歳以上
月～金 18:00～22:00
土・日・祝 16:00～22:00

#8000

または028-600-0099

子ども おおむね15歳未満
月～土 18:00～翌朝8:00
日・祝 8:00～翌朝8:00