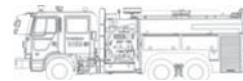




消報

深川地区消防組合深川消防署
沼田支署予防担当☎ 35-2050



熱中症予防のために

「熱中症」とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときはけいれんや意識の異常など、様々な障害を起こす症状のことです。

屋外では長時間作業や激しい運動、慣れない運動、水分補給がしにくい状況等で発生しやすく、屋内では家の中でじっとしていても室温や湿度が高いため、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合があります。また、子供や高齢者は次の特徴により特に注意が必要です。

◆子供の特徴

- ・体温調節機能や汗腺が未熟なため、熱中症になりやすい。
- ・地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい。



◆高齢者の特徴

- ・体温を下げるための体の反応が弱くなっているため、自覚症状が無いのに熱中症になる危険がある。
- ・のどの渇きや暑さを感じにくい。
- ・汗をかきにくい。



～熱中症予防のポイント～

①部屋の温度をこまめにチェックしましょう！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）

②室温 28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！

③のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう！

④外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策をしましょう！

⑤無理をせず、適度に休憩を取りましょう！

⑥日頃から栄養バランスのいい食事と体力づくりを心掛けましょう！



次のような症状は重度の熱中症の疑いがあるので 119 番通報をお願いします。

- ・受け答えや会話がおかしい・運動障害（普段通りに歩けない等）・けいれん・体が熱い
- ・頭痛・吐き気及び嘔吐



ルールを守って楽しい花火を

夏の思い出として家族で楽しめる花火も、取り扱いを誤ると火災や火傷などの事故につながりますので、次のことを守って花火を楽しみましょう。

①風の強い時や、人や家にむけたり、燃えやすい物のそばで花火をしない。

②必ず水の入ったバケツを用意して、後片付けをする。

③子供たちだけで花火はしない。

④一度にたくさん花火に火をつけない。

