



石巻広域消防からお知らせ



## 熱中症にご注意！

### 熱中症予防のポイント

#### 暑さを避ける

室内では…

- ▶ 扇風機やエアコンで温度調節しましょう。
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用しましょう。
- ▶ 室温をこまめに確認しましょう。

外出時には…

- ▶ 日傘や帽子の着用をしましょう。
- ▶ 日傘の利用、こまめに休憩しましょう。
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控えましょう。

からだの蓄熱をさけるために

- ・ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やしましょう。

暑さを避けよう



#### こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。

こまめに水分補給をしよう



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を

呼びましょう！

詳しい情報は下記の関連リンクをご参照ください

環境省「熱中症環境保健マニュアル」

[http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke\\_manual.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke_manual.php)

総務省消防庁 <https://www.fdma.go.jp/>

日本気象協会「熱中症ゼロへ」

<https://www.netsuzero.jp/>

