# 熱中症予防について

## 熱中症に注意！

能代山本広域消防本部では、昨年３３人の方を熱中症で救急搬送しています。今年は８月７日現在で搬送された方は４０人を超えています。次のことに注意して熱中症の予防に努めましょう。

## 熱中症予防のポイント

・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分、塩分を補給しましょう。

・気温や湿度の高い時は、長時間の運動や作業を避けましょう。

・日中は日傘や帽子を使い、通気性の良い衣服を着用しましょう。

・外出時は時間帯を考え、こまめに休憩、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。

・エアコンや扇風機で体温調節したり、すだれや遮光カーテン、打ち水を利用しましょう。

## こんな時は救急車を！

**・自分で水分補給ができないときや、脱力感、倦怠感が強くて動けないとき。**

**・意識がない、あるいは全身のけいれんがあるとき。**

お問合せ　消防本部　救急課　☎５２－３３６８