消防署だより

松前消防署☎ 984−3404

熱中症を予防して夏を乗り切ろう

暑い季節が近づき、これから注意しなくてはならないのが、熱中症です。

電力供給の低下に伴い、今年も昨年同様、全国的な節電が必要となります。

しかし、節電を意識しすぎて熱気のこもった室内に長時間いると、熱中症を引き起こし、命を落としかねません。

熱中症は、予防ができる病気です。暑い夏を元気に過ごすため、熱中症を正しく理解し、予防対策を知り、熱中症を未然に防ぎましょう。

≪こんな日は熱中症に注意≫

・気温が高い
・湿度が高い
・無風状態が続く
・涼しい日の翌日

熱中症予防のポイント

・気温、室温をこまめにチェック
・室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機 を有効に使用
・外出する際は、帽子や日傘を使用
・のどが渇かなくても、こまめに水分補給
・外出の際は体を締め付けない、涼しい服装で日よけ対策
・無理をせず、適度な休憩
・日ごろから栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠

※心臓や腎臓、その他持病をお持ちの方は、夏の過ごし方についてかかりつけの医師 に相談し、上手にコントロールしましょう。

≪熱中症の症状とその経過≫

重症度	症状	対処	医療機関への受診
軽度	めまい、たちくらみ、大量の汗	涼しい場所へ移動、水分補給	症状が改善しなければ、受診が必要
中度	頭痛、吐き気、体のだるさ	涼しい場所へ移動、塩分・水分補給、体を冷やす	
重度	呼び掛けに対し反応がおかしい、けいれん、一人で歩けない	上記の対処に加え、ためらうことなく救急車を要請する	

子どもの急な病気に困ったら、まず♯8！
小児救急電話相談
#8000
19時～翌朝8時

小児の場合は、毎日19時から翌朝8時まで、短縮ダイヤル＃８０００で小児救急医療電話相談を開設しています。子どもの急病で困ったときは、遠慮なくご利用ください。