

# 熱中症に注意!!

暑さを避ける

こまめに水分を補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、

すぐに**119番**へ!

救急車を呼ぼうか判断に迷った時は、

救急情報  
テレフォンサービス

24時間 キュウキュウハイ

**24-9981**

暑い夏が  
やってきました！

# 熱中症に注意！！



## 暑さを避ける

### 室内では…

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・暑さ指数（WBGT値<sup>※1</sup>）も参考に

### 外出時には…

- ・日傘や帽子の利用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

### からだに熱をためないために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※1 WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数です。

環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています



「打ち水」で佐野を涼しく！

## 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<sup>※2</sup>などを補給する

※2 経口補水液：水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



### ●熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

### ●重症になると

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い



自力で水が飲めない、意識がない場合は、

すぐに**119番へ!**

救急車を呼ぼうか判断に迷った時は、

救急情報  
テレフォンサービス

24時間 キュウキュウハイ

**24-9981**

▷ 佐野市からの最新情報はホームページをご参照ください <http://www.city.sano.lg.jp/>

お問い合わせ  佐野市健康増進課 0283-24-5770