

熱中症予防対策について（お知らせ）

毎年、この季節になると熱中症が多く発生しやすくなります。

全国で熱中症による救急搬送者が2万5千人を超えており、当消防本部管内においても熱中症で搬送される方が多く発生しています。

熱中症予防対策として

- ・ エアコン、扇風機などを上手に使い、室内温度を調節。
- ・ のどが渴いたと感じたら必ず水分補給。
- ・ 外出時は、涼しい服装で日よけ対策。
- ・ 無理をせず、適度に休憩を取る。
- ・ 日頃からバランスの良い食事と体力づくり。



暑さを避けよう



熱中症は正しい知識を身につけ、適切に予防することで、未然に発症を防ぐことができます。



熱中症予防のため、総務省消防庁ホームページにて「熱中症情報」が下記 URL で公開されています。

総務省消防庁 http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_5.html