

## 秋川消防署からのお知らせ

# 熱中症を予防しよう！

### 高温・多湿・直射日光を避けよう



屋外では、強い日差しを避け、屋内では風通しを良くするなど、高温環境に長時間さらされないようにしましょう。

#### ～外出時の工夫～

- ◇ 外出時は日陰を選ぶ
- ◇ 涼しい場所に避難する
- ◇ 無理せず、適宜休憩する

#### ～住まいの工夫～

- ◇ 窓を開けるなど風通しを良くする
- ◇ ブラインドなどを活用し日光を遮る
- ◇ 我慢せず冷房を入れる、扇風機も併用する

#### ～衣類等の工夫～

- ◇ ゆったりした衣服や襟元をゆるめて通気を良くする
- ◇ 帽子や日傘を活用する

### こまめな・計画的な 水分補給を

こまめに水分補給・のどが渇く前に水分補給しましょう。また、1日あたり1.2ℓの水分補給・起床時、入浴前後にも水分を補給しましょう

- ◇ 普段の水分補給は、お茶や水をえらぶ。
- ◇ アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため逆効果
- ◇ 持病がある方や水分摂取を制限されている方は、夏場の水分補給等について必ず医師に相談しましょう。

今年は例年より早く梅雨が明け、暑い日が続いていることから熱中症による救急搬送が増加しています。熱中症が疑われ救急車を呼ぶか迷った際は、「#7119」東京消防庁救急相談センターへご相談ください

病院？ 救急車？ 迷ったら…  
東京消防庁救急相談センター

# #7119

こちらからつながります 23区 03-3212-2323 多摩地区 042-521-2323

問合せ先  
秋川消防署 042-595-1119  
秋留台出張所 042-558-

