



おおさき市

田尻総合支所

平成30年

6月号

だより NO. 146



熱中症に気をつけましょう

今月から、防災（消防・救急）に関するお知らせを行ってまいります。今月号は熱中症についてです。

～ぼうさい information～

熱中症とは室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇・めまい・体のだるさ、ひどい時には、ケイレンや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても 室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合があります!!

熱中症予防のポイント

- 室温が28℃を超えないようにこまめにチェックし、エアコンや扇風機を上手に使う
- 喉が渇かなくてもこまめに水分補給（アルコールは×）
- 通気性のよい服装で過ごす
- 無理せず適度の休憩する ⑤栄養バランスの良い食事と、体力作りを心掛ける

以上のことに気を付けながら、ムシムシした梅雨を乗り切りましょう!

次月号では、熱中症になってしまった場合の応急手当についてお知らせします。

☞ 古川消防署田尻分署では、行政区・企業・グループ単位での、防災講話や防火講和・救急講習等を随時受け付けしておりますので、お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ】古川消防署田尻分署（電話 39-0630）