

安全な暮らしをサポート!

知って 納得

しっとくさっぽる

毎日安心して暮らすために、心掛けておきたいことを物知りギョウ太が解説します。

第8話

なつ ちゅうしゅう
熱中症に
気を付けて!

登場人物



ギョウ太

南区で太古の化石が発見されたジュゴンの仲間「サッポロクイギョウ」の子孫。世話好き



ヒロキ

道外出身で寒さが苦手。少しドジだが、どこか憎めない



リコ

ヒロキの2歳年上の妻。ヒロキの失敗をいつも優しく見守る

熱中症の予防に関する問い合わせは健康企画課 ☎622-5151、救急搬送に関する問い合わせは救急課 ☎215-2070

熱中症予防のポイント

水分補給は小まめに

- 1日1.2リットルを目安に飲む
- 起床時や入浴の前後は特に意識する
- 汗とともに失われる塩分などを補うにはスポーツ飲料がおすすめ
- スポーツ飲料がないときは代わりに食塩水で塩分の補給を



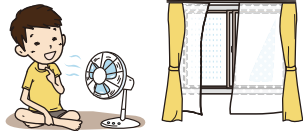
食塩水の作り方

水1リットルに対して食塩1グラムを混ぜる

水分補給や服装、室内環境に注意することが大切だよ!

部屋は涼しく快適に

- 窓を開けて風通しを良くする
- 扇風機やエアコンなどの空調を使う
- レースカーテンやブラインドで日光を遮る



暑さを防ぐ服装を

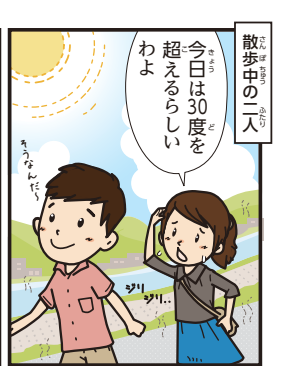
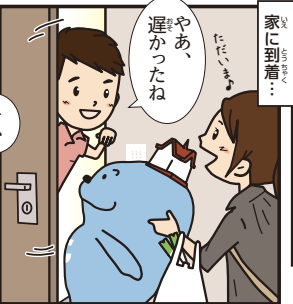
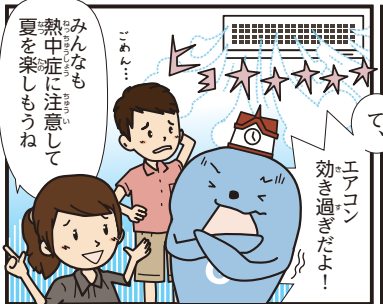
- 外出時は帽子や日傘を使う
- ゆったりした衣服を着る
- 黒っぽい服は避ける



ちよつとした心掛けて予防できるのね



簡単にできそう!



覚えておこう 熱中症の初期症状

熱中症が疑われる症状

- 手足がしびれる
- 目まい、立ちくらみがする
- 筋肉が痛む
- 気分が悪い、ボーとする

熱中症の疑いがあるときは、涼しい場所で水分補給をするなど、無理をしないことが大切です。

※救急安心センター ☎7119 でも相談を受け付けています。

覚えておこう 熱中症の応急処置

体温を下げるためにやるべきこと

- 日陰や風通しの良い部屋など、涼しい場所に避難させる
- 衣服を緩めて、首や脇、股関節を保冷剤などで冷やす



重度になると命に関わる場合があります。体が熱い、真っすぐに歩けない場合は救急 ☎119 に連絡を。



体温調節がうまくできないうちや高齢の方は、暑さを感じにくい。特に注意してね!

熱中症の疑いによる救急搬送件数



熱中症は、暑さによる目まいや頭痛などの症状を言うんだ。7月は特に救急搬送の件数が多いいよ!

