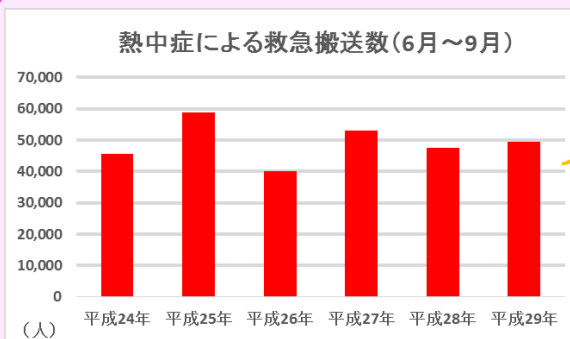


いまこそ対策！熱中症！

重症化すれば意識障害にもつながる熱中症。まだ暑さに体が慣れていない今の時期は、気持ちの面で油断しがち。真夏だけでなく、気温が上がり始めるこの季節から注意が必要です！

熱中症に注意する時期にないました！



平成29年は
49,583人

出典：総務省「救急搬送人員数の年別推移(6～8月)」(平成29年)

月別では、7月、8月が多いですが、湿度が高くなる梅雨時期の6月や残暑の9月にも多数発生しています！

主な症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむらがり

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感

意識障害・けいれん・高体温

軽症

重症

熱中症の症状が出たら「FIRST」！！

F l u i d 水分補給

I c e 冷やす
冷たいペットボトルで冷やしてもOK！

R e s t 休む
涼しい場所で

S i g n 様子を見る
15～30分ほど

T r e a t m e n t 治療
意識がない、回復しないときは救急車を！



熱中症にならないための工夫

まずは、リスクが高い日かどうかを知る！

熱中症は予防が大事！

気象庁の「高温注意情報」や環境省の「暑さ指数」の情報を参考に熱中症への十分な対策を！

湿度や気温などから、熱中症の発生のしやすさを数値化。全国約840地点の実況や2日先までの予測値を「熱中症予防情報サイト」で公開中！

暑さ指数 環境省



登録すればメールで知らせてもらうこともできます！