



熱中症対策 ～危険回避～

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

「熱中症予防行動」を実践しよう♪

- ・のどが渇く前にこまめな水分補給をすることが最も重要です。
- ・エアコンや扇風機を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- ・外出をする時は、帽子や日傘を活用し涼しい恰好をしましょう。



熱中症のリスクが高い方に

声かけしましょう♪

高齢者や幼児、持病のある方、肥満の方は熱中症になりやすい方々です。身近な方に普段から声をかけ、予防の大切さを伝えましょう。

熱中症警戒アラートとは？

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。



問い合わせ 西春日井広域事務組合消防本部 消防課
TEL 0568-22-4954

