

# 熱中症は予防が大事！

気温や湿度の高い日が続くこれからの時季は、熱中症のリスクが高まります。次の3つの備えで熱中症を予防しましょう。

なお、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。

## 熱中症を防ぐ3つの備え

1

### 屋内で

- ①食事・睡眠をしっかり取り、生活リズムを整える
- ②上手にエアコンを使い、こまめな換気を行う
- ③喉が渇く前から小まめに水分補給をする



2

### 屋外で

- ①天気予報を参考に、外出は暑い日・時間を避ける
- ②早めの水分補給を行う
- ③日傘や帽子を使い、涼しい服装をする



3

### 体調不良と感じた時

- ①めまい、立ちくらみ、手足のしびれは熱中症の危険サインだと気付く
- ②涼しい場所に避難して、服を緩めて体を冷やす
- ③我慢せず周りの人に助けを求め、埼玉県救急電話相談#7119\*へ相談する

## こんな症状があったら熱中症かも…?

### 軽度

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 手足のしびれ
- 汗が止まらない
- 気分が悪い
- ボーっとする

### 中度

- 頭痛
  - 吐き気
  - 倦怠感けんたい
  - 虚脱感
  - 意識が何となくおかしい
- ⇒軽度・中度の場合は  
#7119へ電話で相談する

### 重度

- 意識がない
  - けいれん
  - 体が熱い
  - 呼び掛けに対する返事がおかしい
  - まっすぐに歩けない⇒**救急車を呼ぶ**
- ※救急車を呼ぶ際には、「暑い環境で長時間過ごした」など、できる限り詳細に状況を伝えてください

\* 埼玉県救急電話相談 24時間365日相談可能  
#7119(ダイヤル回線、IP電話、PHS、県境の地域でご利用の場合は☎048-824-4199)



問合せ 健康づくり支援課へ内線6691