



いよいよ

夏本番！早めの

熱中症対策を



もうすぐ暑い夏がやってきます。気温や湿度の高い日が続くこれからの季節は、熱中症のリスクが高まります。熱中症について正しく理解し、対策をして夏本番の暑さに備えましょう。

熱中症を防ぐ3つの備え

1 屋内で



- 食事や睡眠をしっかり取り、生活リズムを整える
- エアコンや扇風機で室温を適度に調節する
- 喉が渇く前から小まめに水分補給をする



2 屋外で



- 天気予報を参考に、暑い日や時間帯の外出は避ける
- 早めに水分補給を行う
- 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

- めまいや立ちくらみ、手足のしびれは熱中症の危険サインであると認識する
- 涼しい場所に避難して、服を緩めて体を冷やす
- 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
- ポーっとする



中度

- 頭痛 吐き気 倦怠感けんたい
- 虚脱感
- 何となく意識がおかしい

⇒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
- 真っすぐに歩けない

⇒救急車を呼ぶ



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



指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)を利用しましょう



「熱中症特別警戒アラート」が発表された際、暑さをしのぐための場所として、市内の冷房設備を有する施設を「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」として一般開放しています。今年から公共施設20施設に加え「そよら武蔵狭山」「そよら入曽駅前」の2施設を新たに指定しました。アラートが発表された際には、市公式SNSやメール配信サービスなどで情報発信されますのでご確認ください。

