

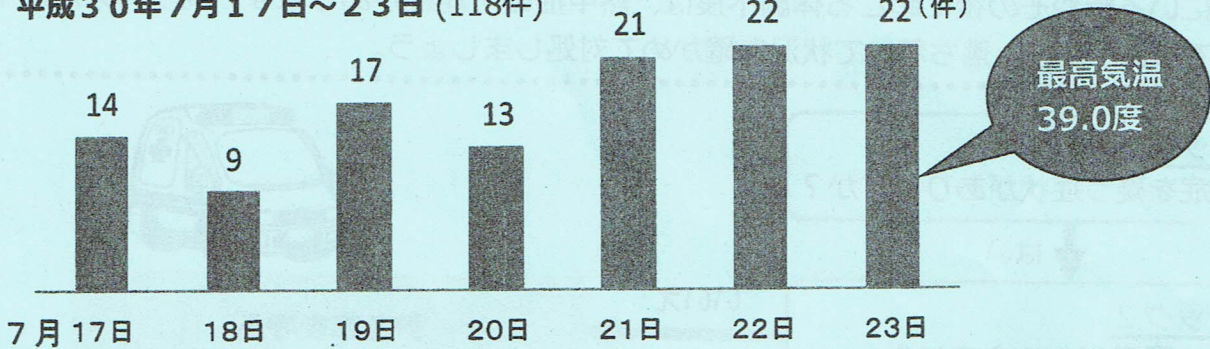
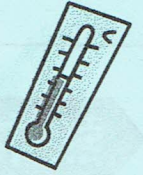
# 熱中症に警戒を！！

この暑さで、前橋市でも熱中症で救急搬送される方が続出しています。  
熱中症に最大限の警戒をしてください！

## 前橋市の熱中症救急搬送件数

前年度の約7倍！

平成30年7月17日～23日 (118件)



## 熱中症の予防法

！急に暑くなった日、活動の初日は特に注意

### ＜暑さを避ける＞

- ◎暑い日は無理をしない
- ◎我慢せずに冷房を入れる
- ◎ゆったりとした衣服にする
- ◎外出時は日傘、帽子を着用し、  
天気の良い昼下がり避ける



### ＜水分補給＞

- ◎のどが渇く前に、こまめに水分補給  
(特に、起床時・入浴前後・就寝前)
- ◎1日あたり1.2リットルの水分補給
- ◎汗をかいたら塩分補給
- ◎アルコール飲料以外で水分補給



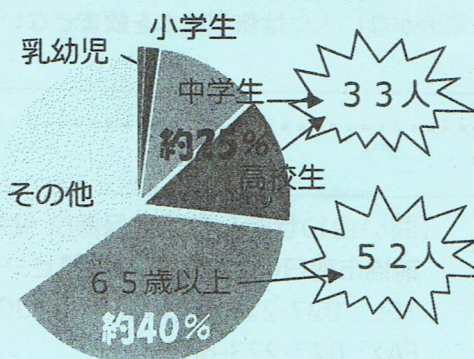
### ＜集団活動ではお互いに配慮を＞

- ◎時間を決めて、計画的に休憩をとる
- ◎体調不良は正直に申告する

睡眠不足、栄養不足、朝食欠食などにより  
熱中症の危険性が高まります。

## 高齢者と子どもは特に注意が必要

前橋市の年齢別熱中症救急搬送者数 (平成29年4月～9月)



### 【中高生】

部活中など、活動中の発症がほとんどです。  
気象条件を確認し、水分、休憩をこまめにとりましょう。

### 【高齢者】

約半数の25人が屋内で発症しています。  
のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。

## 熱中症の症状

軽

めまい・筋肉痛  
気分が悪い

中

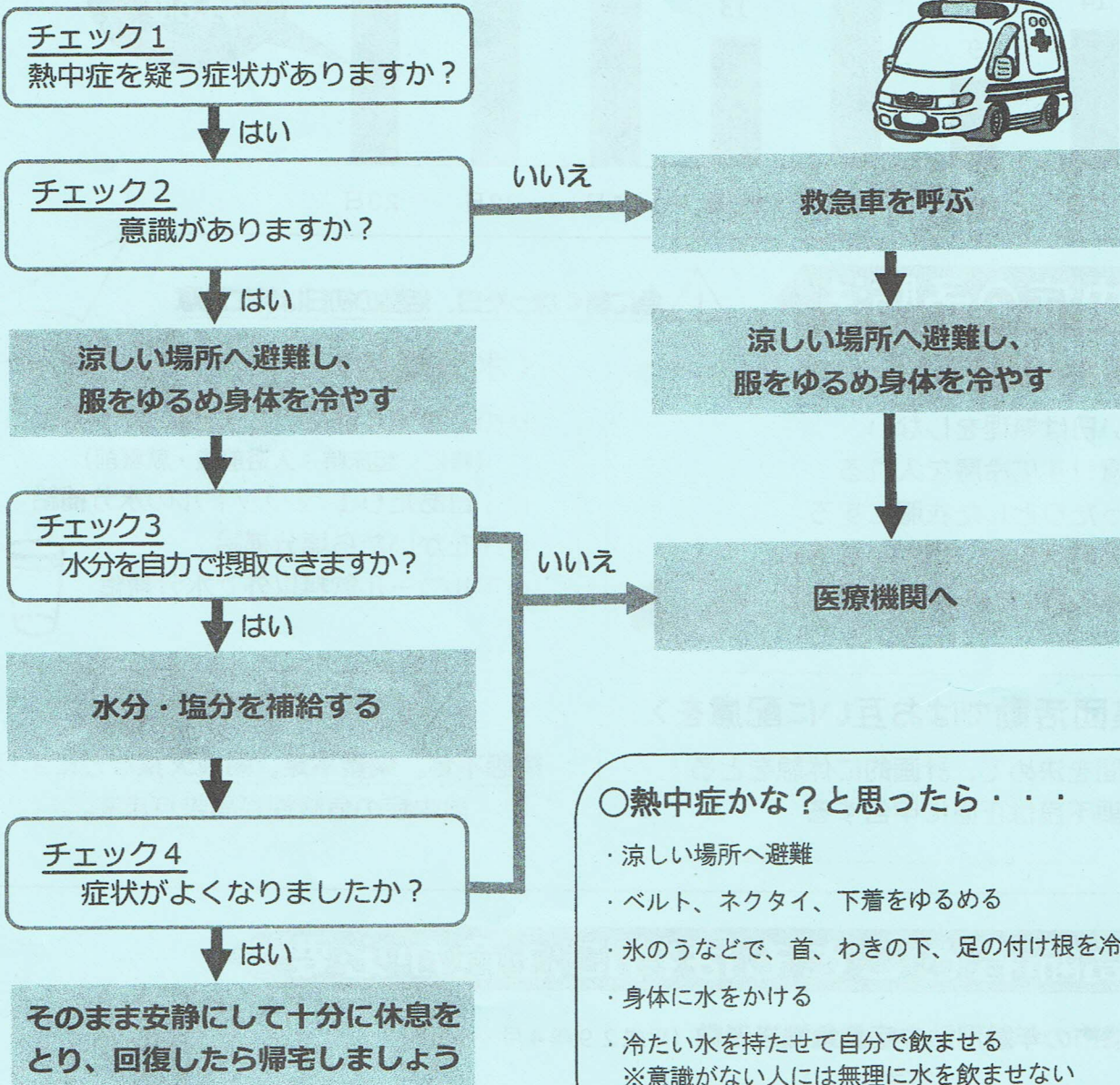
頭痛・だるい  
意識が何となくおかしい

重

けいれん・返事がおかしい  
まっすぐ歩けない・体が熱い

## 熱中症の応急処置

暑い環境にいる時やその後に起こる体調不良は、熱中症の可能性があります。周りの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて状況を確認めて対処しましょう。



### ○熱中症かな?と思ったら・・・

- ・涼しい場所へ避難
- ・ベルト、ネクタイ、下着をゆるめる
- ・氷のうなどで、首、わきの下、足の付け根を冷やす
- ・身体に水をかける
- ・冷たい水を持たせて自分で飲ませる
- ※意識がない人には無理に水を飲ませない

※熱中症の症状のある人を休ませるときには一人にせず、必ず誰かが付き添いましょう

### 〈熱中症情報に関するHP〉

- ◎環境省 熱中症情報  
[http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/)
- ◎熱中症予防情報サイト  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ◎気象庁 高温注意情報  
<http://www.data.jma.go.jp/fcd/yoho/data/kouon/>

〈問い合わせ先〉前橋市保健所 健康増進課  
前橋市朝日町3-36-17 (保健センター3階)  
TEL : 027-220-5784 (平日8:30~17:15)  
FAX: 027-223-8849