

緊急

熱中症に厳重警戒

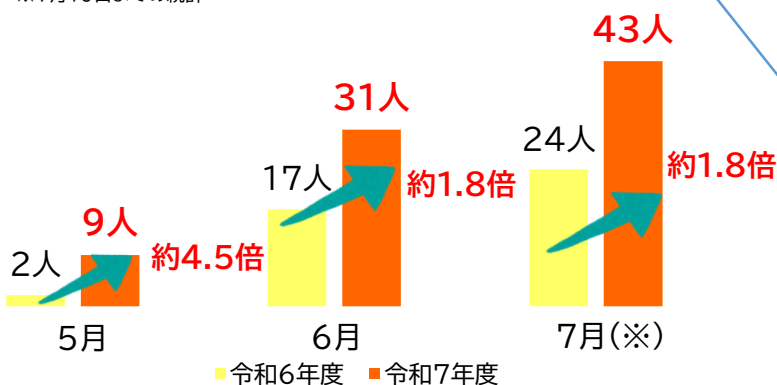
危険な暑さが続いています！

全国的には**死亡者**も発生しています！

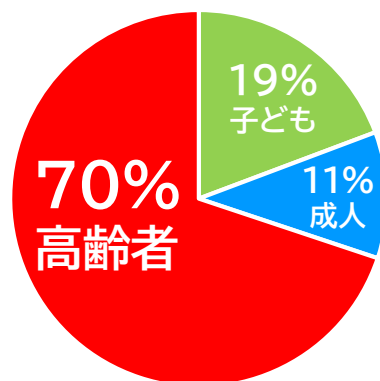
自分は大丈夫と思わずに熱中症対策をして命を守りましょう！

令和6・7年度(5～7月)明石市熱中症救急搬送者数

※7月10日までの統計



令和7年度年齢別内訳



こんなケースに
要注意！

①農作業後、体調が悪くなかったため、水分・塩分補給をしなかった

▶その後、頭痛等の症状が出た



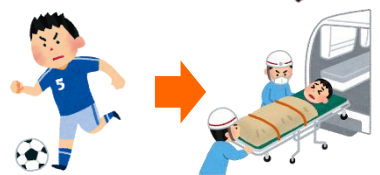
②エアコンを使用するのがもったいないため、扇風機で暑さを我慢

▶部屋で倒れているのを発見



③朝食を食べずにスポーツの試合や練習をしていた

▶熱中症で救急搬送された



熱中症を予防するためにできること

✓のどが渇く前に**水分補給**！ ✓**エアコン**を積極的に使おう ✓**食事**と**睡眠**はしっかりとろう

+汗をかいた時は**塩分補給**も！

室温の目安は**28℃**

特に**朝食**は必ず食べよう！



睡眠時間は1日6時間以上

食事は1日3食