

緊急

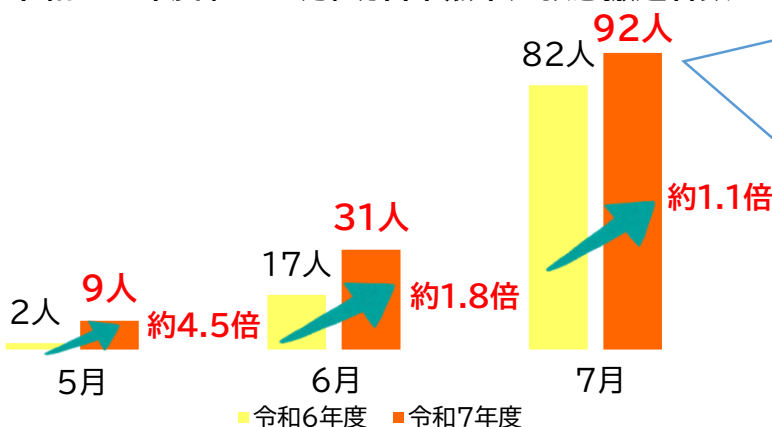
熱中症に厳重警戒

危険な暑さが続いています！

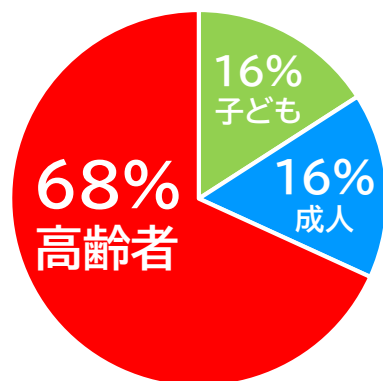
全国的には**死亡者**も発生しています！

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



令和7年度年齢別内訳



こんなケースに
要注意！

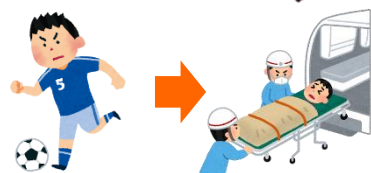
- ①農作業後、体調が悪くなかったため、水分・塩分補給をしなかった
▶その後、頭痛等の症状が出た



- 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

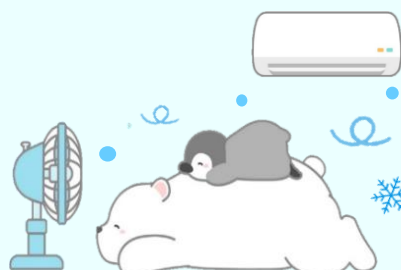


- ③朝食を食べずにスポーツの試合や練習をしていた
▶熱中症で救急搬送された



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

熱中症の症状と対応方法

軽度



- ・手足のしびれ
- ・こむら返り
- ・めまい

中等度



- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体のだるさ

重度



- ・まっすぐ歩けない
- ・けいれん
- ・意識がない



早めに熱中症の症状に気づき、対応しましょう



身体を冷やす

【冷やすポイント】

首・わき・足の付け根



水分・塩分補給

★熱中症の症状がなくても
汗をかいたら必ず摂取しよう！



熱中症でこんな時どうしよう？

熱中症の応急処置は
どうしたら良いの？



病院行った方が
良いかな？



救急車呼んだ方が
良いかな？



迷った時はまず相談！

救急医療相談・医療機関案内ダイヤル 直通ダイヤル ☎078-331-7119

シャープ

#

ナナ

7

イチ

1

イチ

1

キュウ

9



**24時間
365日
対応**

救急車が必要かどうか、受診できる医療機関などについて相談できます！