

緊急

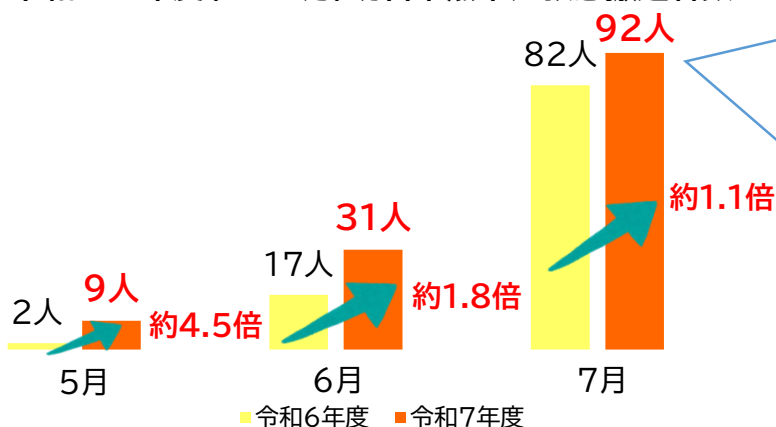
熱中症に厳重警戒

危険な暑さが続いています！

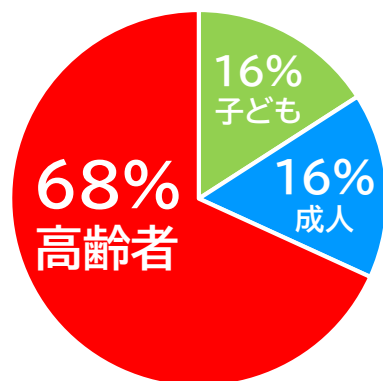
全国的には**死亡者**も発生しています！

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！

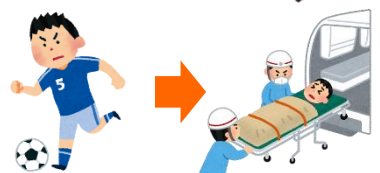
- ①農作業後、体調が悪くなかったため、水分・塩分補給をしなかった
▶その後、頭痛等の症状が出た



- 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

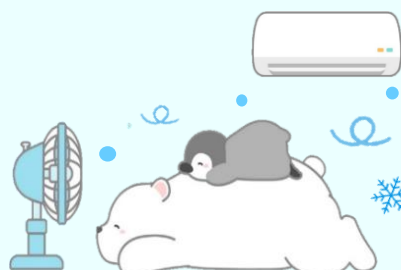


- ③朝食を食べずにスポーツの試合や練習をしていた
▶熱中症で救急搬送された



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！



食事は1日3食