

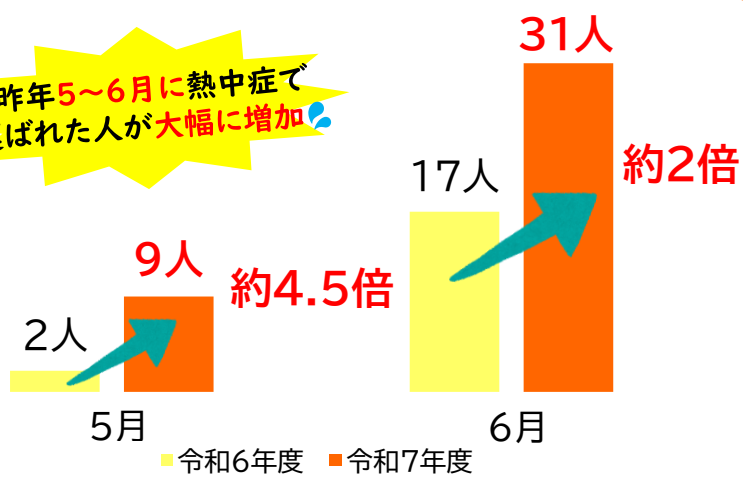
熱中症に注意

～熱中症に「まだ大丈夫」は禁物です～ 作：かみうつわ



令和6・7年度(5～6月)熱中症救急搬送者数

昨年5～6月に熱中症で運ばれた人が大幅に増加



熱中症が増加する時期が早まってきています!



暑さに慣れていない
今の時期から
熱中症予防が大切!

暑さに慣れていない今から始める熱中症対策

見つけよう! 健康づくりの My ルーティン 健康づくりの Myルーティン 詳しくはこちら



食事と睡眠はしっかりとる

特に朝食は必ず食べよう!



食事は1日3食



睡眠時間は1日6時間以上

汗をかける体づくり

湯船で体を温め 汗をかこう 体を動かす機会を増やそう



喉がかわく前に、定期的に水分補給

+汗をかいた時は塩分補給も!



1日コップ6杯が目安です!



今のうちから毎日暑さ指数を確認する習慣を!

暑さ指数が28を超えると熱中症が増加!

こちらから暑さ指数を確認できます! (熱中症予防情報サイト)



暑くなってきたからの熱中症対策

☑ **積極的にエアコンを使う**
室温の目安は**28℃**



☑ **ひと涼みスポット**を活用！
一時的に暑さをしのぐ場所を**市内100施設以上**で開設！

【開設期間】
6月1日～10月15日



↑こちらのポスターが目印↑

対象施設はこちら
(市ホームページ)



熱中症かなと思ったら・・・？

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



救急車を呼ぶか迷った時は・・・

救急医療相談・医療機関案内ダイヤル

シャープ ナナ イチ イチ キュウ
7 1 1 9

直通ダイヤル
☎078-331-7119

**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！

(発行)あかし保健所健康推進課・明石市消防局 (お問い合わせ) 健康推進課 電話078-918-5657

(協力) Otsuka 大塚製薬

明石市健康推進課と大塚製薬は熱中症対策を推進しています

