



# 志太消防本部

Shida Fire Dept



## 熱中症を予防して元気な夏を!

夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。熱中症を知って、しっかり予防し楽しい夏を過ごしましょう

### 熱中症とは

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害を起こす症状のことです。

### 熱中症はどんな症状が出るの？

#### I 度：現場で応急処置ができる軽症

- めまい立ちくらみがある ●筋肉のこむら返りがある
- 拭いても拭いても汗が出てくる

#### II 度：病院受診を必要とする中等症

- 頭がガンガンする（頭痛） ●吐き気がする・吐く
- 体がだるい（倦怠感）

こんなときには  
ためらわずに  
救急車を呼びましょう

#### III 度：入院して集中治療の必要性のある重症

- 意識がない ●体がひきつる（けいれん） ●体温が高い
- 呼びかけに対し返事がおかしい ●まっすぐ歩けない・走れない



帽子や日傘で  
日ざしをさえぎろう



暑さに負けない  
体力をつけよう



こまめに水分補給をしよう



### 問合せ

志太消防本部 救急課 TEL：054-641-9205

E-mail：kyukyu@shida.or.jp

