



熱中症に気をつけよう

健康づくり支援課
健康づくり支援担当 ☎229-4121

熱中症にかかりやすい季節です。水分補給などで予防をすることが大切ですが、もし症状が現れてしまったら…。そのときの対処法を紹介します。

■■■■■■■■■■ 症 状 ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ 対 処 ■■■■■■■■■■

めまい、立ちくらみ、こむら返り、汗が止まらないなど



服を脱ぐ、水分・塩分の補給、涼しい場所へ移動



症状が改善したら、そのまま静養する

頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感など



服を脱ぐ、水分・塩分の補給、涼しい場所へ移動



自分で水が飲めない場合はすぐに病院へ

まっすぐに歩けない、体がびきつる、意識がないなど



すぐに救急車を要請、その後涼しい場所で体を冷やす

「熱中症予防5つの声かけ」を実践して熱中症対策！

- ①温度・湿度に気を配ろう②飲み物を持ち歩こう③休息をとろう
- ④栄養をとろう⑤声をかけ合おう



東京電力株式会社にて放射性物質対策費用を請求…2
市が支出した対策費用約790万円を請求しました。
防災行政無線の音達調査を実施します…2
7月30日～8月31日に試験放送を行います。
小江戸川越マラソン2012 参加者募集…5
8月2日(木)、午前10時から申し込みを開始します。
*25日発行の広報川越は、翌月の行事などをお知らせしています。
「議会だより」が折り込まれています。