



小まめな水分補給で熱中症を予防

熱中症かも？ と思った時の応急手当

健康づくり支援課 ☎229-4125 ☎225-1291

①涼しい場所への移動

風通しのよい日陰や、できればクーラーの利いている室内へ避難させましょう。

②身体を冷やす

衣服を脱がせ、濡れたタオル等を当てて、うちわなどであおいで身体を冷やしましょう。保冷剤などがあれば、首・脇の下・足の付け根(股関節部)に当てて冷やすことも有効です。

③水分・塩分の補給

水分補給は、意識がはっきりしている場合のみ、冷たい水を持たせて、自分で飲んでもらいましょう。大量に汗をかいた場合は、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です。

④医療機関へ運ぶ

自力で水分の摂取ができないときは、直ちに医療機関へ搬送することが最優先の対処方法です。

埼玉県知事選挙…2
投票日は、8月25日(日)です。
小江戸川越花火大会…4
今年は、8月17日(土)に伊佐沼公園で開催。
*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。