

# 気をつけて！ 熱中症



平成23年6月1日から6月30日までに、滋賀県内で熱中症により救急搬送された人は**110人**(速報値)で、昨年同期の28人に比べ、**約4倍**に増加しています。

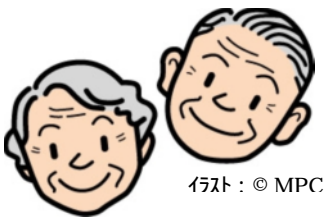
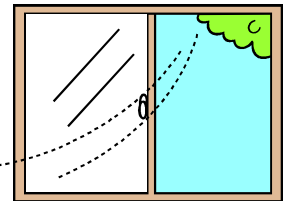
これから本格的な夏を迎え、熱中症等への十分な注意が必要です！！

## こんな日は 熱中症に注意

風が弱い

急に暑くなった

気温や湿度が高い



イラスト：© MPC

## 熱中症予防のポイント

部屋の温度をこまめにチェック！

室温が28℃をこえないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！

のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！

のどが渴かなくてもこまめに水分補給！

外出は涼しい服装で、日よけ対策も！

無理をせず、適度に休憩を！

日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



## 熱中症かなと思ったら

室温をできるだけ下げる、または、涼しい場所へ移動する。

冷たいタオルや氷のうなどで体を冷やす。

冷たいスポーツドリンクなどで水分・塩分をとる。

以上を実施しても症状が改善しない場合は、早めに医療機関を受診したり、救急車を要請してください