

## 熱中症に注意しましょう！



川崎市内で熱中症による救急搬送が増加し、去年は305件、今年も熱中症による救急搬送が207件となっています（7月31日現在）。まだまだ暑い日が続きますので、こまめに水分を補給し、熱中症の予防に心掛けましょう。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

### 熱中症とは？

室温や気温が高い中で、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、様々な障害をおこす症状のことです。

### 熱中症予防のポイント

- ・のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ・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作り！
- ・室内では、室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に活用！
- ・外出時は、体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も忘れずに！（帽子、日傘）



### 基本の応急処置

- ・風通しの良い日陰や涼しい場所、クーラーの効いた部屋に移動して、安静に！
- ・腋の下、首のまわり、足の付け根などを冷やし、血液循環を通じて体温を下げる！
- ・意識がはっきりしていれば、水分と塩分の補給を行います。

### \* こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう！

- ・自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合。
- ・意識がない（おかし）、全身のけいれんがある場合。

消防士（高卒程度）採用試験の申込受付が始まります。

\* 申込受付期間は「平成27年度川崎市職員採用試験受験案内」等で御確認ください。

今年度の消防職（高卒程度）の採用予定人数は10名程度となっています。募集案内のパンフレットは最寄りの消防署、出張所にも置いてあります。また、川崎市のホームページからも確認できますので、併せて御活用ください。

掲載されている記事についてのお問い合わせはこちら☞

川崎消防署 予防課  
川崎区南町20番地7  
044-223-0119