

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ています。これから暑い日が続きますので、こまめに水分を補給し、熱中症の予防を心掛けましょう。

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、ひどい時には、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**！
- 脇の下、首のまわり、脚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**を確実に！

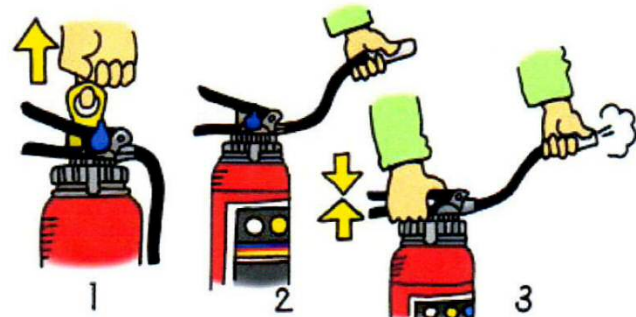
*こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう！

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

消火器の使い方

万が一に備えて、消火器の使い方を覚えましょう！**簡単な覚え方→ピン・ポン・パン**
 運搬する時は下部を保持する。

- 1 安全ピンを上へ抜く（ピン）
- 2 （ポン）とホースを外して、火元に向ける。
- 3 （パン）とレバーを強く握って噴射する。



（注意点）

- 火災を発見したら、大声で周りの人に知らせる
- 初期消火の限界は天井に火がとどくまで
- 早期に119番通報する。

※住宅火災で早期に初期消火を実施すると、大幅に火災の被害が軽減されます。