

たかつ 消防だより 8・9月号

熱中症予防×コロナ感染防止で健康管理を



知っていますか？熱中症に関すること

- ◆高齢者の熱中症は、半数以上が自宅で発生しています！
高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しています。
 - ・のどの渇きを感じなくても、水分補給をしましょう。
 - ・暑さを感じなくても、室温をまめに確認し、28℃を超えないよう、エアコンや扇風機で調整しましょう。
- ◆子どもは、体温の調整機能がまだ十分に発達していません。
衣類の調整や水分補給に気を配ってあげましょう。
- ◆若い世代の熱中症は、屋外での作業中や運動中に多く発生しています。
無理や過信をせず、意識的に休憩をとりましょう。

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

- ◆屋外で人と2m以上離れている時は、マスクをはずしましょう。
- ◆マスク着用時は、激しい運動は避け、のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

こんなときは、ためらわず救急車を呼びましょう！

- ◆意識がはっきりしていない。
- ◆自分で水分や塩分を摂取できない。



●お問合せ 高津消防署
住所 川崎市高津区二子5-14-5 電話 044-811-0119