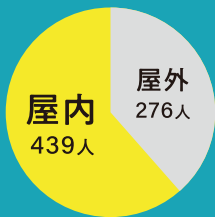


熱中症のこと



知っていますか？

1 熱中症は**屋内の発生率が高い！**



熱中症は屋外だけでなく、屋内でも多く発生しています。エアコンや扇風機の使用、こまめな水分補給を忘れずに。

2 救急車での**搬送者数が増加中！**

2019年度の搬送者数(神戸市)

715人

10年前より5倍以上増加！

病院に搬送される人数は年々増加傾向にあります。症状が重くなる前にしっかり予防対策をしましょう。

こどもの熱中症を防ごう！



周囲の大人が気をつけてあげましょう。

熱中症を防ぐ！

ぼうしをかぶりましょう。



直射日光にあたらないように
外出時は帽子をかぶりましょう。
休憩時には帽子をはずすなど
こもった熱を逃しましょう。

熱中症を防ぐ！

水筒を持参しましょう。



外出時は飲み物を
持ち歩くようにしましょう。
こまめな水分補給は
熱中症対策に効果的です。

もしかして熱中症かな？と思ったら、、

- ① 涼しい場所に移動
- ② 冷たいタオルや氷などで体を冷やす
- ③ 水分・塩分の補給

自分で水分が飲めない、病状が回復しない場合は医療機関を受診してください。緊急時は119番通報を行い救急車を呼びましょう。