

潮まつりに参加される皆さまへ

「楽しく潮まつり、防ごう熱中症」

小樽市保健所

小樽市にとって夏の最大イベント「潮まつり」が始まります♪

楽しいお祭りで熱中症の方がでないよう、以下の点に注意して熱中症を防ぎましょう！

* 熱中症の予防法 *



- ① のどの渇きを感じる前に、**水分補給**
- ② **帽子や日傘**で直射日光を避け、涼しい服装を
- ③ 暑い日は無理をせず、適度に**休憩**を（室内では風通しを良く）
- ④ 日頃から**十分な睡眠**、栄養をとり、体力づくりを

※要 check !

アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、ビールなどで水分補給しようとする考え方は誤りです。水分補給は水やお茶、スポーツドリンクが適しています。



* 熱中症の症状 *

「熱中症」は、気温がそれほど高くない日であっても、湿度が高い・風が弱いなどの日や、体が暑さに慣れていない時に起こることがあります。室内でも油断をせず、初期症状の「めまい」「筋肉痛」「大量の発汗」「頭痛」「吐き気」「虚脱感」「倦怠感」などが出た場合には熱中症を疑いましょう。

* もしも熱中症になってしまったら *

- 風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内に避難させましょう。
- 服を脱がせたり、緩めたりしましょう。
- 水分、塩分を補給しましょう。

※汗をかいている場合は、塩分を含んだ0.2%程度の食塩水（1Lの水に2gの食塩）やスポーツドリンクをとることが必要です。

- 体に水をかけたり、濡れタオルをあててあおぎましょう。

※太い血管のある脇の下、首、足の付け根、股の間を冷やすと効果的です。

熱中症は初期対応が大切です！

特に、意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、自分で水分、塩分をとれない、意識がない）が見られたときは、すぐに救急車を呼びましょう。その間、現場ですぐに身体を冷やし始めることが必要です。

* 小樽市保健所ホームページも御覧ください

熱中症予防のページ <http://www.city.otaru.lg.jp/simin/iryo/kenko/kenkojoho/necyu.html>

