

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
熱中症予防のために以下の点に注意して、お祭りを盛り上げましょう！

● 熱中症予防の4か条

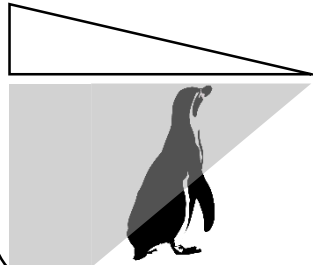
のどの渇きを感じる前に**水分補給**



ビールは利尿作用があるので逆効果！

水、麦茶、
スポーツドリンクが
効果的です

暑い時は無理せず、**適度な休憩**



風通しのよい日陰
クーラーの効いた屋内で
休憩を！

直射日光を避け、**涼しい服装**を



日傘や帽子を着用する

通気性のよい、
締め付けの少ない
服を選ぶ

日ごろから十分な睡眠と
食事をとって**体力づくり**

体調不良は
熱中症のリスクです

睡眠不足や深酒も
避けましょう

ZZZ

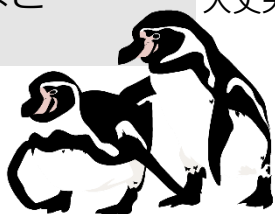


● お互いに気配りを！

こんな症状に要注意

- ・めまい
- ・筋肉の痛み
- ・大量の汗
- ・吐き気
- ・体がだるい など

大丈夫？



● 熱中症の応急処置：FIRE

- F (Fluid)** 水分・塩分を補給する
- I (Ice)** 涼しい場所に避難し、首や脇等を冷やす
- R (Rest)** 涼しい場所で十分な休息を
- 自力で水が飲めない、意識障害（言動がおかしい等）やけいれんがある場合
- E (Emergency)** 救急車で医療機関へ

