



熱中症に 嚴重警戒！！

梅雨明けとともに、気温が急上昇し、日最高気温30℃以上の真夏日がほぼ毎日続いています。

熱中症による救急搬送者も急増し、過去最多となる勢いです。7月10日には1日で31人(過去2番目に多い)救急搬送されました。

特に小さなお子さん、高齢者の方、屋外で作業される方は嚴重に警戒してください。

予防のポイントを参考に暑い夏を乗り越えましょう。

熱中症搬送者状況

月	搬送者数	前年度比
5月	27人	10人増
6月	33人	10人増
7月 (16日現在)	140人	49人増

予防のポイント

① 体調を整えよう

- こまめに水分を補給する
- たくさん汗をかいたときは水分とともに塩分を補給する
- きちんと食事をする
- 十分な睡眠をとる

② 暑さを避ける工夫をしよう

〈 室内 〉

- 温度計・湿度計を置き、部屋の温度や湿度を確認する
- よしずや緑のカーテンなどで日差しをさえぎる
- 部屋の風通しをよくする
- エアコンや扇風機を上手に使用する

〈 外出時 〉

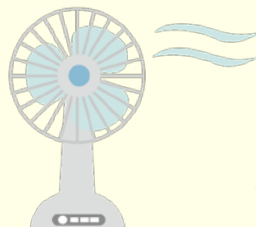
- 帽子や日傘を利用する
 - 涼しい場所、施設を利用する
 - 日陰を選んで歩く
 - 暑さ指数※を参考に外出時間を工夫する
- ※暑さ指数については「福岡市熱中症情報」を確認



涼しい服装
(色・素材・形)

応急手当の方法

- ・ 涼しい場所へ移動し、服をゆるめ、安静に寝かせる
 - ・ エアコン、扇風機、うちわなどを使い、体を冷やす
- ※ 必要に応じて早めに医療機関を受診しましょう



わきの下・太ももの付け根などを冷やす



水分

飲めるようであれば水分を少しずつこまめに取らせる。スポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよい

〇「福岡市熱中症情報」ホームページ

福岡市 熱中症情報

検索

24時間受付

救急車? 病院? 迷ったら

#7119

年中無休

福岡県救急電話相談・医療機関案内

を押して7119 または 092-471-0099