

9月15日（日）放送分

○熱中症予防（保健課）

9月に入っても、日中の気温が30度を超える日が続いています。気温がそれほど高くなくても、湿度が高い日や、風が弱い日は、熱中症に注意が必要です。また、室内での熱中症も多く発生しています。エアコン等で室内を涼しく保ち、こまめに水分・塩分を補給しましょう。

めまい、頭痛、汗がとまらない、吐き気などの症状がある場合は、熱中症を疑い、衣服をゆるめて体を冷やし、水分・塩分を補給し、安静にしてください。症状が改善しない場合は早めに医療機関を受診しましょう。

季節の変わり目は、日中と朝晩の気温差が大きく、体に負担がかかります。体調の悪いときは無理をせず、周囲で声をかけあって、熱中症を予防しましょう。