

7月12日（日）夕～7月13日（月）朝 放送分

◆熱中症予防について（保健課）

熱中症は、気温がそれほど高くない日でも、湿度が高く、風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

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、汗が止まらない、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。自力で水分が飲めない場合や意識がない場合は、救急車を呼んでください。

今後は、さらに暑さが増していくことが予想されます。

暑い時や体調の悪い時は無理をせず、周囲で声をかけあって予防しましょう。