

夏に多発する事故から命を守ろう！

🔥 暑さが増してくるにつれて増加する病気 “熱中症” について

夏が近づくにつれて暑さが日に日に増してくると『ふらふらする』『手足がつる』『頭痛』『体のだるさ』『吐き気がする』といった症状を感じたことはありませんか？

その症状、実は**熱中症**かもしれません！熱中症は放っておくと急に意識を無くして倒れたり、最悪の場合命を失います。

しかし、熱中症は自らの行動で予防ができる病気です。体調が悪くなる前に事前の予防をしっかりとしましょう！

熱中症予防について

- 🔥 外に出る際は、涼しい服装で日傘や帽子などを活用する。
- 🔥 熱中症警戒アラート発令中は、外出を出来るだけ控える。
- 🔥 のどが渇いていなくても、こまめな水分補給をする。
- 🔥 部屋の温度に注意し、エアコンや扇風機を有効利用する。
- 🔥 栄養のバランスの良い食事、十分な睡眠をとる。



💧 夏が近づくにつれて増加する “水の事故” について

夏は海や川などで水の事故が起こりやすい時期です。夏場の水遊びは人気のレジャーである反面、多くの危険を伴います。水の事故についての危険性を知り、十分な対策をした上で楽しい夏を過ごしましょう。

水の事故を防ぐための注意点

- 💧 **危険な場所を確認し、近づかない！**
『危険』『遊泳禁止』などの掲示・標識のある場所へは立ち入らない。
- 💧 **大雨・強風のときは水辺に近づかない！**
海が荒れているときは、海水浴は中止する。また、雨が多く降ったときに、川や水路、田んぼの様子を見に行かない。
- 💧 **健康状態が悪いときや、お酒を飲んだときは絶対に泳がない！**
体調が悪いときや、お酒を飲んで泳ぐと溺れる危険性が高いので絶対に泳がない。
- 💧 **ライフジャケットを着用する！**
釣りをするときやボートに乗るときは体にあったものを正しく着用する。



救急に関する問い合わせは 伊万里消防署 消防2課 救急係 (☎ 23-2118)