

⚠ 熱中症にご注意ください! ⚠

これから暑い夏がやってきます。稲敷広域消防本部では、令和4年中に熱中症の傷病者を193人搬送しました。熱中症は予防法を知れば防ぐことが可能です。以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

暑さを避ける、暑さから身を守る

室内では

- 扇風機やエアコンで温度を調節する
- 遮光カーテン、すだれなどを利用する
- 室温をこまめに確認する など

屋外では

- 日傘や帽子を着用する
- 日陰の利用、こまめな休憩をとる
- 天気のよい日は日中の外出をできるだけ控える

その他、通気性のよい衣服を着用したり、保冷剤や冷たいタオルを利用してからだの蓄熱を避けましょう。

⚠ 『熱中症警戒アラート』発表時には外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう

1日あたり 1.2ℓ程度

その他ポイント

- ※熱中症のリスクが高い高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、特に注意が必要です。
- ※マスクを使用している場合は熱中症を防ぐために外すようにしましょう。
- ※日ごろからバランスの良い食事を摂ることや、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。

参考：厚生労働省ホームページ「熱中症予防のための情報・資料サイト」 詳しくは同ホームページをご覧ください▶

問 稲敷広域消防本部救急課 ☎0297-64-3846

熱中症予防のための情報・資料 🔍 検索



うしくっ子 アルバム

ほいくえん とも 上町ふれあい保育園のお友だち

げんき えん す しょうかい 元気に園で過ごしているみんなの様子を紹介します♪



えきまえぶんえん とも 駅前分園のお友だち!
「ばいば〜い」お見送りが白課です。



はなたば う と 花束を受け取ってくれますか?



せんろ つづ 線路は続くよどこまでも〜♪
とも なかよ れっしや お友だちと仲よし列車です♡



てづく かしわもち 手作り柏餅、いただきます!



だいす たいそうきょうしつ 大好きな体操教室!
『かかし』になりきっています。



かわいひよこ・りす組さんで
はい、チーズ!!



再生紙、環境に優しい植物油インキを使用しています。



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。