

⚠ 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、熱中症による傷病者の搬送が年々増加傾向となっています。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、適切な熱中症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

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 「熱中症警戒アラート」発令中など、気温の高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。

こまめに水分を補給する

1日あたり1.2ℓ程度



室内でも、屋外でも、のどが乾いていなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

その他

- ※ 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。
- ※ 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」より

問 稲敷広域消防本部救急課 ☎0297-64-3846

涼しいところで適度に休憩
こまめに水分補給しましょう!



対象施設・開設日時など

市内公共施設等に
クーリングシェルター
開設中!

暑さを避け熱中症を防止するため、市内公共施設等にクーリングシェルターを開設しています。どなたでも、ぜひご利用ください! 【開放期間】10月22日(水)まで

うしくっ子
アルバム

おくの 奥野さくらふれあい保育園のお友だち

げんき えんす 元気に園で過ごしているみんなの様子を紹介します♪



わんちよう 年長さんです! かっこいいでしょ!



みんなでハイポーズ



すな たの お砂あそび楽しいな♪



いろ ロケットに色ぬり
きれいにぬれるかなー



しょくいく とお にがて こくふく
食育を通して、苦手なものを克服
おいしいものをたくさん食べるぞー