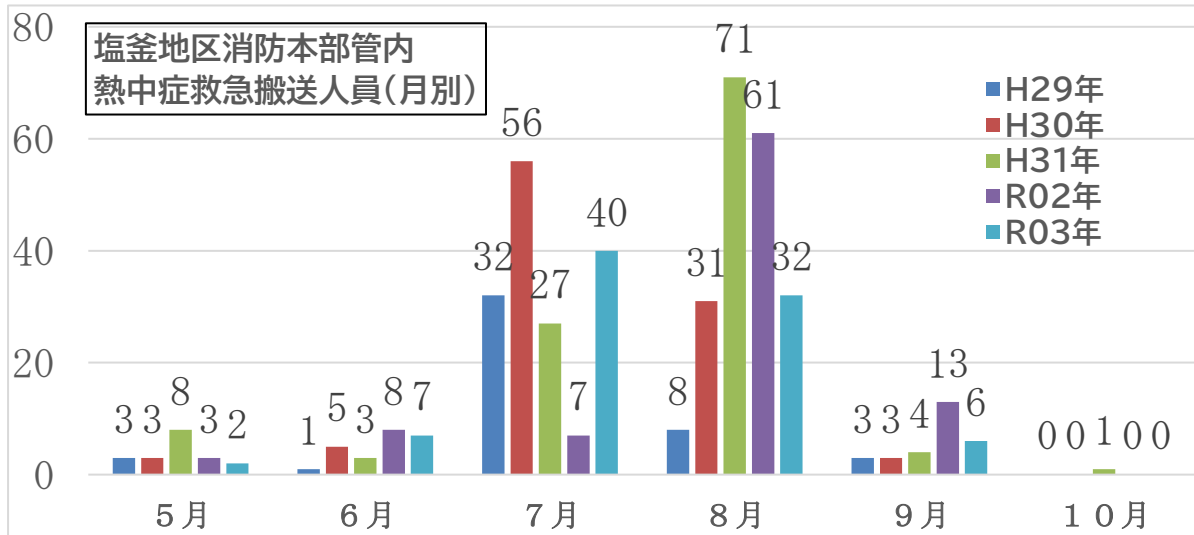


正しい予防方法を心がけ熱中症を防ぎましょう！



このグラフは、塩釜地区消防本部管内（塩竈市、多賀城市、松島町、七ヶ浜町、利府町）で、熱中症により救急搬送された方の人数を過去5年分月別に表したものです。

当管内では、とくに7月と8月に熱中症による救急搬送が増加傾向となっております。

熱中症は正しい予防方法で防ぐことができます。以下の「熱中症予防のポイント」を参考に適切な方法で熱中症を予防しましょう。



熱中症予防のポイント

- 一、 **暑さを避けよう。**
(涼しい時間に行動する、人と距離をとれる時はマスクを外すなど。)
- 一、 **エアコンや扇風機を上手に使う。**
(我慢せず、室温が28℃を超えないように調整しましょう。)
- 一、 **こまめに水分補給を。**
(のどの渇きを感じる前に、水、お茶、スポーツドリンク等を補給しましょう。)
- 一、 **日頃から体調管理と暑さに負けない体作りを。**
(栄養バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。)

※自分で水が飲めない、意識がもうろうとしているなど、熱中症が疑われる場合は、
ためらわずに救急車を呼んでください。