



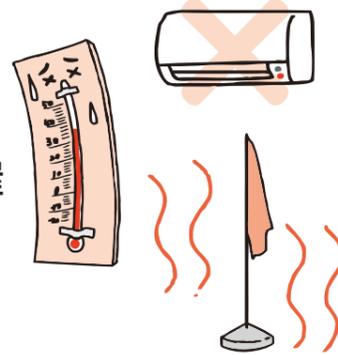
熱中症に注意しましょう!

環境省
熱中症予防情報サイト



! こんな場合には注意が必要

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった日
- 熱波の襲来
- 締め切った室内
- エアコンのない部屋



! 熱中症とマスク

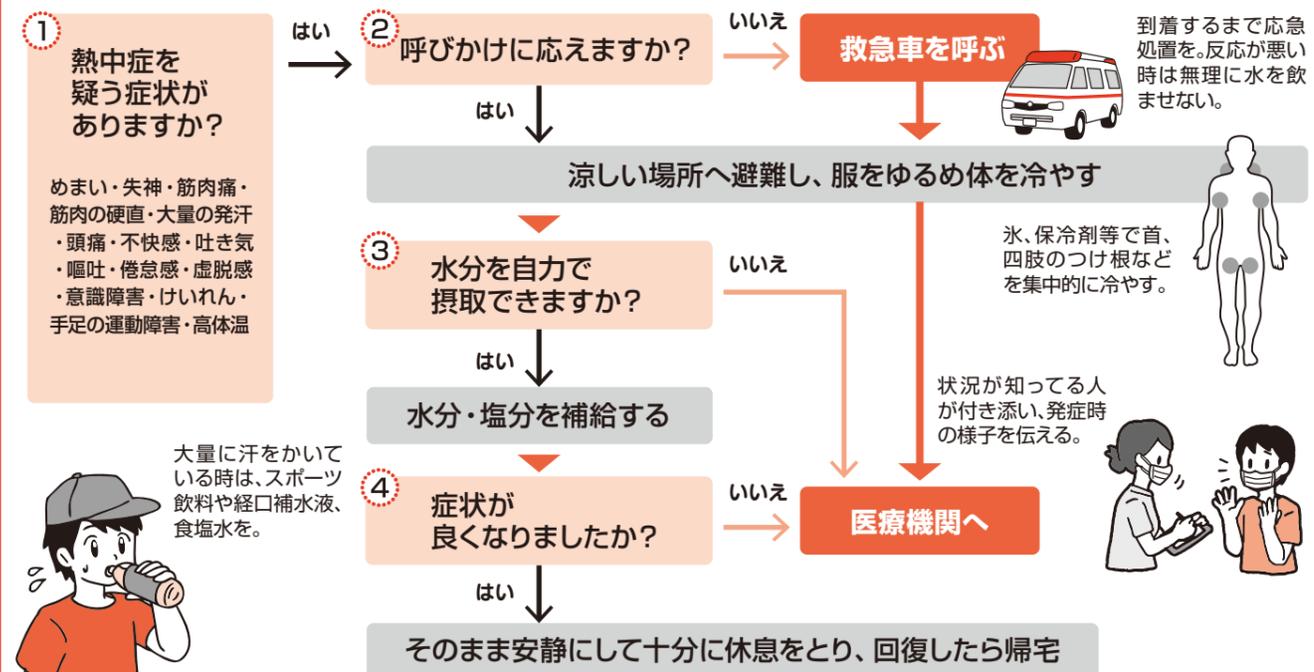


- ◆ 屋外で、人と人との距離が十分な時にはマスクを外しましょう
- ◆ マスクの着用時の激しい運動は控えましょう
- ◆ のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給しましょう

! 注意が必要な人とは

- 高齢者や乳児、肥満の方
- 糖尿病などの持病を持つ方
- 低栄養状態の方
- 下痢や発熱などで脱水状態の方
- 二日酔いや寝不足などの体調不良の方

熱中症の応急処置



ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください
岩手県医師会
「お元気ですか」次回の掲載は7月28日(水)です。

〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20 TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589

協賛/岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



こども救急相談電話
受付時間/午後7時~午後11時

☎ 019-605-9000
または ☎ #8000 ※PHS・ダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。