

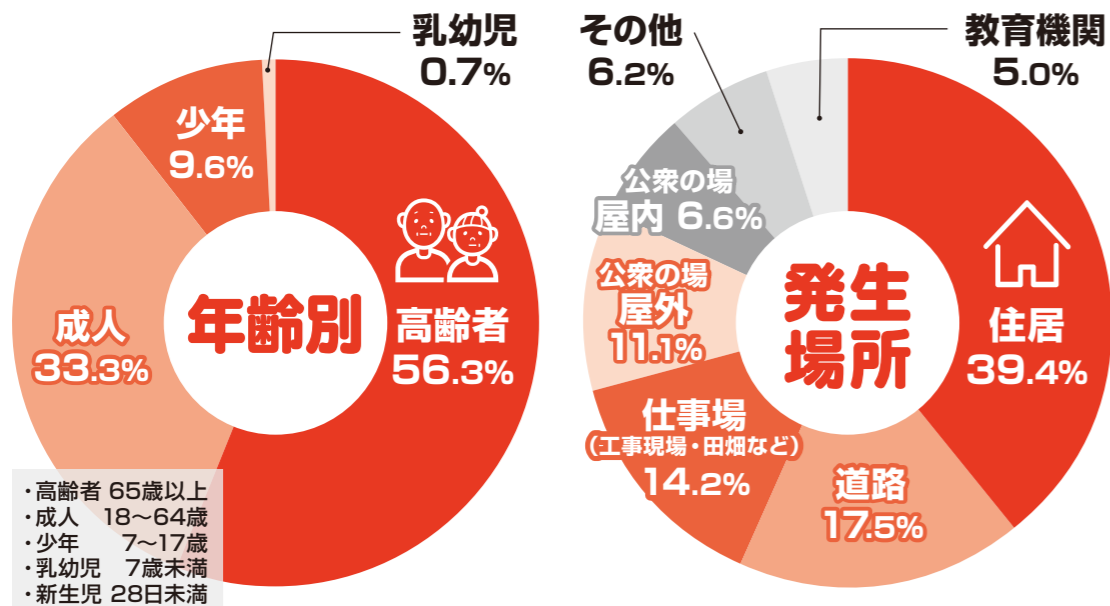
暑い季節がやってきました

## 熱中症は予防が大切です!

### 熱中症による搬送者の内訳

(総務省消防庁 令和3年/2021)

高齢者が多いこと、室内で多く発生していることに注意しましょう!



### まだ油断は禁物! 新型コロナウイルス感染症に対応した熱中症対策

#### 1 温度と湿度、換気に注意しましょう

- ① エアコンなどを利用して温度や湿度を調整
- ② 窓を開けるなど定期的な換気
- ③ 高齢者は暑さに対する感覚が鈍っていることも! こまめに室内温度を確認しましょう。



#### 2 メリハリをつけたマスク着用を

マスクは屋外で十分な距離がある場合や、歩行時などは外しましょう。状況に合わせて着脱を!



#### 3 水分補給と日頃の体調管理

- ① のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を!
- ② 日頃から栄養バランスのよい食事と体力づくりを



#### ⚠ 熱中症警戒アラートを利用しましょう!

令和3年より、熱中症の危険性を知らせる「熱中症警戒アラート」の運用が開始されました。テレビやラジオなどで情報をこまめに確認しましょう。



#### 119 こんな時は救急車を呼びましょう

- 意識がおかしい
- 自分で水分がとれない



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7/27(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



**子ども救急相談電話**

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。