



「滋賀県健康医療福祉部健康寿命推進課」よりのお知らせです

熱中症は、梅雨明けの7月から8月に多発する傾向があります。昨年の滋賀県内における救急搬送状況は629人、65歳以上の高齢者が約半数を占めています。

熱中症は症状が重くなると生命に危険が及ぶこともあります。本格的な夏を迎え、熱中症を正しく理解し、発生を予防しましょう。

<熱中症の予防法>

- ・のどが渇かなくても、こまめに水分・塩分補給をする。
- ・室内は風通しよく、エアコンや扇風機を適度に使う。
- ・通気性の良い、涼しい服装にする。
- ・保冷剤、水、冷たいタオルなどを使い、身体を冷やす。
- ・外出時は、日傘や帽子を着用し、気温の高い日の外出はさける。
- ・寝不足など体調の悪いときは、無理をせず十分な休息をとる。

一人ひとりが注意するとともに、周囲の人にも気を配り、声をかけ、みんなで熱中症を予防しましょう！！