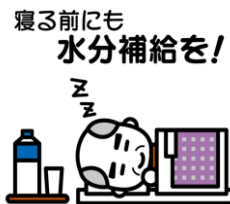


# 熱中症に注意しましょう！！



熱中症は、例年5月頃から発生し始め、気温が高くなる7月下旬から8月上旬に多く発生し、年々、熱中症により救急搬送される方が増加しています。暑い環境の中で体の水分量や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かないことにより発症し、特に子どもや高齢者、高温下での労働、運動時には**注意が必要**です。

## 熱中症 予 防



## ～～救急車を呼ぶか迷ったら～～

少しでも体調不良を感じた場合は涼しい場所へ移動し、水分、塩分補給をしても、「頭痛、吐き気、めまい」などの症状が、改善されなければすぐに医療機関への受診を、また、けいれん、歩けない、会話ができないなどの症状が出たら直ちに**119番通報**で救急車を要請しましょう。

### 【千葉県救急安心電話相談】

- ・看護師や医師が病気やケガについてアドバイスをしてくれます。
- ・TEL：#7119または03-6810-1636
- ・時間 18：00～翌8：00（平日・土曜日）  
9：00～翌8：00（日曜・祝日・年末年始・GW）



### 【全国版救急受診アプリQ助】

- ・病気やケガの状態を判定し必要に応じた情報を提供するアプリです。



詳しくは市ホームページをご確認ください。

鎌ヶ谷市消防本部 警防課 救急救助係

TEL：047-440-8125



市ホームページQRコード

