

熱中症の予防と対策！

最高気温が、35℃以上の猛暑日が観測されるようになり、熱中症で救急搬送される方が、全国で毎年5万人を超え、5月ごろから熱中症が発生しています。

熱中症の予防

- ①高温・多湿での激しい運動はしない。
- ②水分・塩分補給はこまめに。
- ③水分補給にアルコールは逆効果。

こんな症状を感じたら・・・

めまいや大量の発汗がみられると熱中症の初期症状です。すぐに涼しい場所に移動して、水分を補給しましょう。

熱中症の予防法



症状が改善されなければ、医療機関を受診するか、救急車を要請しましょう！

豪雨に備えて防災対策を！

梅雨時期は雨が継続的に降り、梅雨末期には、大雨による災害が発生する恐れがあります。水害や土砂災害の防災対策を確認しておきましょう。

～土砂災害の種類と前兆～

土石流

- ・雨が降り続けているのに、川の水位が下がる。
- ・川の水がにごり、流木がまざる。

がけ崩れ

- ・がけから出る水がにごる。
- ・がけに亀裂が入る。
- ・小石が落ちてくる。

地滑り

- ・斜面にひび割れができる。
- ・斜面から水が吹き出る。
- ・地鳴りが聞こえる。



～災害の備えと避難時の注意事項～

- ・あらかじめ安全な避難場所と避難経路を把握しましょう。
- ・避難にあたっての携行品は必要最小限にとどめましょう。
(貴重品、懐中電灯、食糧、水、衣類、ラジオ、医薬品等)
- ・テレビ・ラジオなどの情報を活用して、早めに避難しましょう。