会長		担当理事		会計	

草健第２９６号
令和３年５月２５日

一般社団法人　草加八潮医師会
会長　佐藤　達也　様

草加市長　浅　井　昌　志

「熱中症」に関するポスターの掲示について（依頼）

日頃、本市の保健行政の推進につきまして、ご理解とご協力を賜り厚く感謝を申し上げます。

近年、全国的に熱中症による健康被害が数多く報告されており、気温の高い日が続くこれからの時期に備え、市民一人ひとりに対して熱中症予防の普及啓発・注意喚起を行う等、対策に万全を期すことが重要です。市では、熱中症予防を広く市民に呼び掛けることを目的として、熱中症予防のポスターを作成いたしました。貴会の会員様に掲示につきましてご依頼をさせていただきますので、特段のご配慮をいただきますようよろしくお願い申し上げます。

ポスター掲示期間
令和３年９月３０日（木）まで

問い合わせ先：草加市健康づくり課
（保健センター）
担当　田邉・古屋
電話　９２２－０２００
FAX　９２２－１５１６

草加八潮医師会 収受 3.5.31 375 号

熱中症予防5つのポイント



草加市健康づくり課　922－0200

1 高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、室内でも熱中症になることがあります。
室内の温度を測り、節電中でも適切にエアコンを使い、扇風機も上手に使いましょう。



2 暑くなる日は要注意

熱中症は暑い環境に長時間さらされると起こりやすくなります。
特に、梅雨明けで急に暑くなる日、夏の猛暑日、湿度の高い日も、体からの汗の蒸発が妨げられ、体温の上昇が加速してしまいます。

3 水分・塩分こまめに補給

のどが乾く前に1時間にコップ半分位の水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。汗をかいたら、水分とともに、塩を含む飲料を飲みましょう。
アルコールは、体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。また、寝る前も忘れずに、コップ一杯程度を飲みましょう。



4 「おかしい!?」と思ったら病院へ



熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときは意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

5 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。
集団活動の場では、仲間の体調に配慮しましょう。

こんな症状があったら医療機関に相談しましょう

軽	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中	頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感
重	意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

お近くの医療機関がわからない時は

埼玉県救急医療情報センター

（365日、24時間対応）
受診可能な医療機関を案内しています。
（産科・精神科は案内していません）

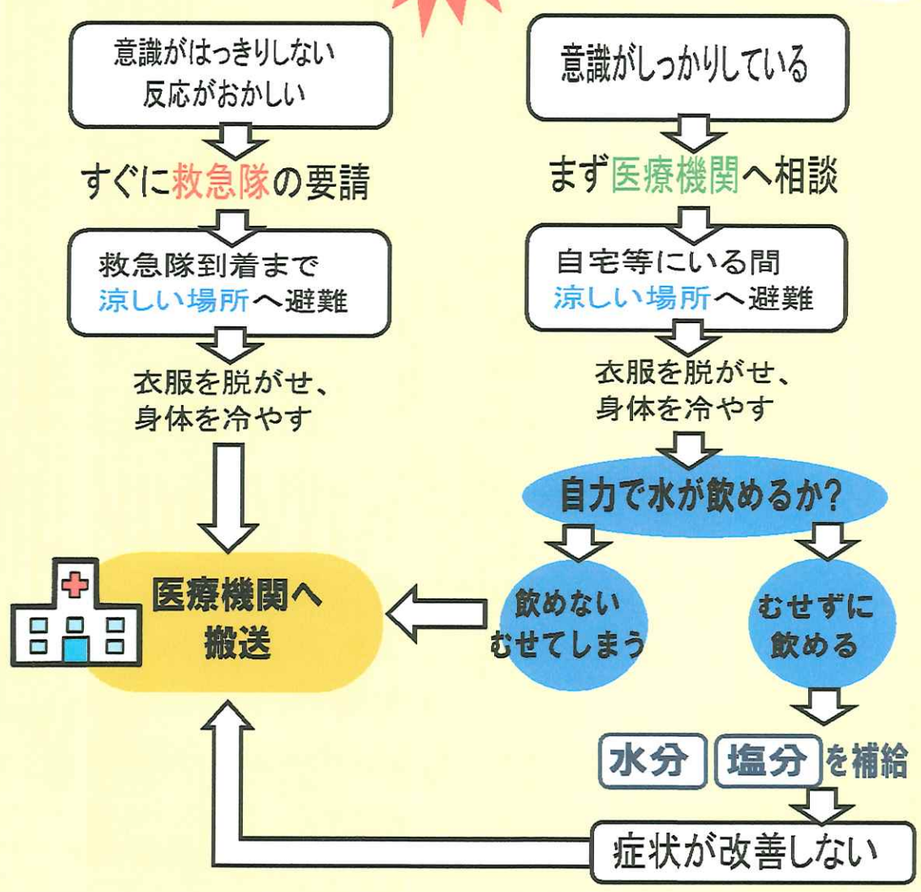
048－824－4199

（良い救急）

熱中症かもしれないと思った時には



意識の確認



このポスターは埼玉県作成のポスターを参考にしました。