

# 暑い夏

## ～熱中症と脳梗塞に注意～

「**熱中症**」は5月頃の暑熱環境に慣れない時期から始まり、**7月～8月の高温・多湿時**に危険性が高まります。

「**脳梗塞**」は発汗や気化冷却のために体内の水分量が減少する、**6月～8月の夏**に多く発症する傾向があります。

熱中症と脳梗塞の**予防対策には共通する部分が多くあります**ので、併せて対策を行い、今年の夏も健康に過ごしましょう！

**暑さを避けましょう**

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

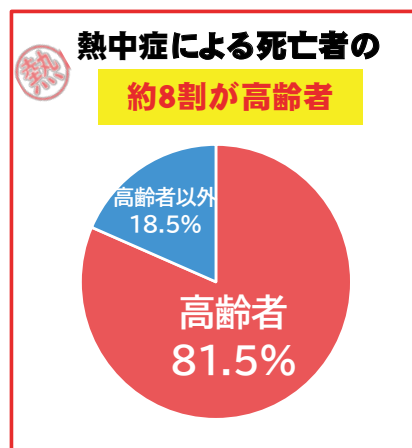
暑さを避けよう

**のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう**

のどがかわいてなくても

- 1日あたり **1.2L(2ℓ)**を目安に水分補給を!

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



**エアコン使用中も こまめに換気をしましょう**  
(エアコンを止める必要はありません)

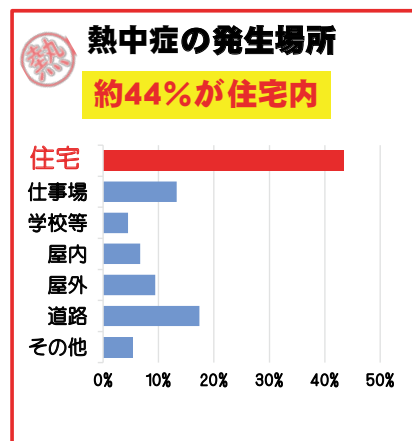
- 窓とドアなど**2か所**を開ける
- 扇風機**や**換気扇**を併用する

エアコン、扇風機をおおう

- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

**暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう**

- 暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)
- 毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- 体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**



### 令和3年度全国統一防火標語 『おうち時間 家族で点検 火の始末』



連絡先

双葉消防本部 0240-25-8523  
 富岡消防署 0240-22-2119  
 檜葉分署 0240-25-2119  
 川内出張所 0240-38-2119

消防指令センター 0240-25-8561  
 浪江消防署 0240-34-4111  
 葛尾出張所 0240-29-2119

