



千種消防だより

〒464-0016

千種区希望ヶ丘 2 丁目 6-21

Tel 052-764-0119

！！！！熱中症に注意！！！！

夏の時期が近づくと熱中症となる方が増えていきます。
熱中症の予防対策を行い、楽しい夏を過ごしましょう。

名古屋市内熱中症疑いを含む患者搬送数



※救急活動報告書より算出

グラフは令和6年中の市内における
熱中症患者搬送数を表したものです。
夏本番の7, 8月だけではなく、
4, 5, 6月に熱中症になる方も
いるので注意してください。

熱くなる前の熱中症対策が必要！

1. 熱中症とは

気温、湿度が高い環境下での発汗等により、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、めまいや手足のしびれなど、様々な症状が起こることを言います。重くなると痙攣や意識消失などの症状も発症するため注意が必要です。

Point！

特に子どもと高齢者は注意！

子ども：発汗機能が未熟で体温調節が難しい
高齢者：暑さを感じにくく、水分が不足



誰でも熱中症になる可能性があるので注意！

2.熱中症予防のポイント

- ①のどが渇いてなくてもこまめに水分補給をする
- ②日ごろからバランスの良い食事をする
- ③体を暑さに慣れさせる

普段から運動や入浴などで発汗を促し、
発汗しやすい体にする事で、
体温の上昇を抑え熱中症を予防！



上記3つを実施し熱中症予防！

3.熱中症だと思ったら

- ①安静にして涼しい場所へ移動する
- ②首の周りや脇の下、太ももの付け根などを冷やす
- ③スポーツ飲料を飲ませる



以下の症状はすぐに救急車を呼んで下さい

- 1. 自分で水が飲めない、動けない
- 2. 意識がない、全身が痙攣している

迅速な処置、対策が重要！

次号は秋号として発行の予定です。



「大切な人を共に守る」
名古屋市千種消防署

お気軽にお電話ください

☎052-764-0119

千種消防署ホームページでは防火・防災の情報を発信しています

