中消防署からお知らせ

熱中症に気を付けて！！

こちらは、中消防署です。
気温が上昇し、熱中症の危険性が高まっています。
熱中症は予防することができます。お互いに気を配り、熱中症を予防しましょう。

熱中症予防のポイント

こまめに水分補給

無理をせず適度に休憩

直射日光を浴びない

エアコン、扇風機の有効活用

バランスのとれた食事 睡眠で体力増進

岡山市消防局マスコットキャラクター
「桃之助」

今年ならではの熱中症に注意

ステイホーム・・暑さに慣れていない、動かないので体力が低下
マスク着用・・熱がこもりやすい、喉の渇きに気づかない

ご質問等　岡山市中消防署　連絡先 086−275−1119

応急処置のポイント

1 涼しい場所で休ませる
2 衣服を緩める
3 身体を冷却する
4 水分を補給する

119

重症

Ⅲ度

□意識障害
（意思疎通がとれない、ぐったり等）
□けいれん
□高体温
□まっすぐ歩けない
□汗が出なくなる

一つでも当てはまればⅢ度

必ず

救急車を呼んでください

症状が改善しない
少しでも意識障害がある
動けない　など

受診が遅れると脳、肝臓、
腎臓にダメージを与えます

応急処置をしながら
救急車の到着を待つ

中等症

Ⅱ度

□頭痛
□吐き気
□だるさ（倦怠感）
□疲労感

体温上昇あり
意識障害はない

（この様な時は・・）
応急処置を行っても改善しない場合、病院を受診する。
水分補給ができない、動けないなど、場合によっては救急車を呼ぶ

軽症

Ⅰ度

□めまい
□立ちくらみ
□筋肉痛（足がつる）
□汗が止まらない
□手足のしびれ

体温上昇は軽度
意識障害はない

（この様な時は・・）
応急処置を行い、様子をみてください
改善しなければ病院を受診する

ご自分で病院を受診する場合

岡山市内救急病院案内　086−231−0119

岡山市消防局情報指令課が対応します。ご相談ください。