

サマーボール当日は熱中症にご注意ください！！

熱中症には十分にご注意ください。

サマーボール当日は、**気温が高くなる**ことが予想されますので、ご来場の際は**十分な暑さ対策**をしていただき、**熱中症には特にご注意ください**。

※会場内では、**氷水で冷やしたおしぼり、塩タブレット等を準備**していますが、**体調はご自身でも十分お気を付けください**。

！自力で水が飲めない場合や、意識がもうろうとしている方を見かけた場合は、すぐに本部（救護所）に連絡を取りましょう！

TEL = 080 - 4820 - 4051（イベント当日用） まで

○暑さの感じ方は人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響しますので、**体調の変化に気をつけましょう**。

○高齢者や子供、障がいのある方は、特に注意が必要です。のどの渇きを感じていなくても、**こまめに水分補給**しましょう。

熱中症の予防については、下記を参考にしてください。

！暑さを避けるには、

- 日傘や帽子を着用し、風通しのよい日陰の利用やこまめな休憩をとる
- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

！こまめに水分を補給する

- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する

！熱中症の症状としては、

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

！熱中症が疑われる人を見かけたら

- 風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- 衣類をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の回り、脇の下、足の付け根など）
- 水分・塩分、経口補水液などを補給する