

熱中症には十分にご注意ください！！

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、すぐに本部に連絡を取りましょう。

TEL:090-9623-1421（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。

○高齢者や子ども、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。

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にお気をつけください。

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、体が熱い

★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、体を冷やす（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

★熱中症については下記のHPを参考にしてください

http://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_full.pdf（環境省環境保健部環境安全課）