

# 気をつけよう

# 熱中症

熱中症警戒アラート

これからの季節、熱中症に対する注意が必要です。

**高齢者、乳幼児**の方は熱中症にかかりやすいので、周りの人が声がけをし注意してあげましょう。

**熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラート**が発表されたときは、特に注意が必要です。

自分の身を守るだけでなく、危険な暑さから自分と自分の周りの人の**命**を守ってください！

大仙市、仙北市、美郷町では、**クーリングシェルター**（指定暑熱避難施設）を指定し、危険な暑さの日に開放しております。

クーリングシェルターについてのお問い合わせは...

大仙市	健康福祉部社会福祉課	0187-63-1111(内線173)
仙北市	市民福祉部生活環境課	0187-43-3308
美郷町	福祉保健課	0187-84-4900



大仙市一覧



美郷町一覧

熱中症特別警戒アラート

それ

# 熱中症

じゃないですか？

## チェック1 熱中症を疑う症状がある？

めまい・筋肉痛・筋肉の硬直・大量発汗  
頭痛・嘔吐・倦怠感・けいれん・高体温

はい

## チェック2 呼びかけに応える？

いいえ

救急車を呼ぶ



※呼びかけに反応がないときには無理に水を飲ませてはいけません

はい

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

## チェック3 水分を自力で摂取できる？

いいえ

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

氷のうなどで、首、  
わきの下、大腿の  
つけ根を集中的に  
冷やしましょう

はい

水分・塩分を補給する

塩分が入ったスポーツドリンクや  
経口補水液、食塩水で水分補給

## チェック4 症状良くなった？

いいえ

医療機関へ

