

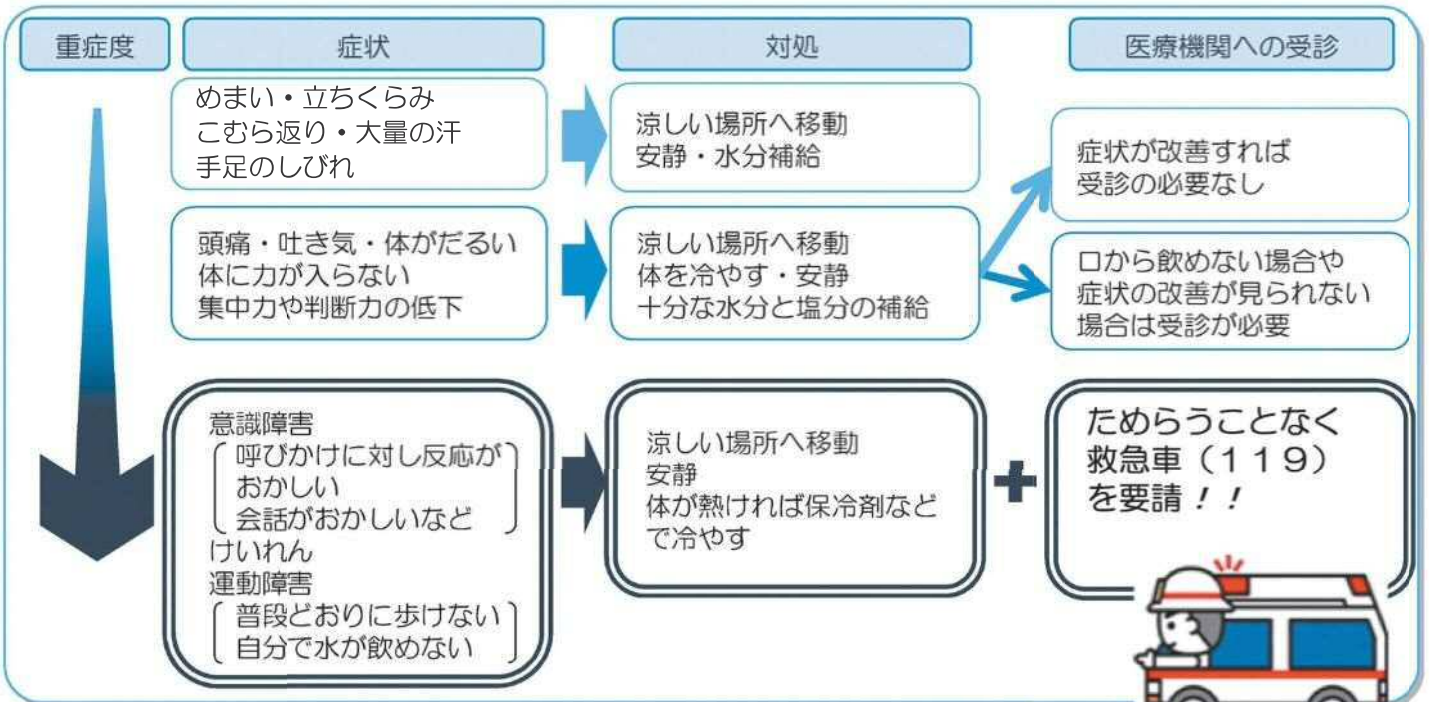
+ 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



汗をかく運動や作業の間には水分と電解質を補給しましょう。
 経口補水液は薬局で販売していますが、家庭でも作ることができます。
 <経口補水液の材料>
 水：500mlに塩 1.5g(小さじ1/4)、砂糖 20g(大さじ2と1/5)、レモン果汁少々

熱中症の分類と対処方法



まちなかで涼しく過ごして節電・省エネを進める「まちなか避暑地」を実施しています。
 詳しくは

環境省熱中症予防情報サイト
 全国約840ヶ所の暑さ指数の予測値・実況値

(PC) <http://www.wbgt.env.go.jp/>
 (携帯電話) <http://www.wbgt.env.go.jp/kt>
 (スマートフォン) <http://www.wbgt.env.go.jp/sp>



このサイトでは、北九州市(八幡)の暑さ指数を確認できます。
 このほか、熱中症関連情報や暑さ指数の自動配信サービス等も紹介されています。

【お問い合わせ先】

- 北九州市消防局救急課 TEL582-3820
- 北九州市保健福祉局健康推進課 TEL582-2018
- 北九州市環境局温暖化対策課 TEL582-2286
- 北九州市印刷物登録番号 第2010021D号