



熱中症予防対策

練馬の夏、無事に乗り切るための6か条

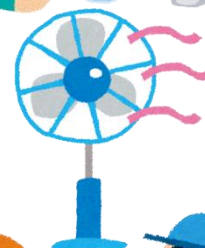
□その1 まめに水分・塩分補給

のどが渇かなくても、こまめにとりましょう！



□その2 クーラー・扇風機を上手に活用

節電も大事ですが、カラダのほうが大事です。



□その3 着るもの・身に着けるものに工夫を

風通しのよい服装、外出時は帽子などで日よけを。



□その4 体温を上げない・冷やす

保冷グッズ・氷枕などの活用、外では日陰で休むなど。



□その5 ふだんの体調管理も大事

ふだんの睡眠・食事も、大切なポイントです。

□その6 夜間・室内、梅雨時期・夏終わり頃も注意！

「自分はだいじょうぶ」と思うことが、いちばん危険です。我慢も無理も禁物です。

熱中症？と思ったら・・・

「気持ち悪い」「頭いたい」「めまい」を感じる・・・

涼しい場所で
体を休める

衣服をゆるめ、首・わきの下・足の付け根の内側を冷やす
(水で濡らしたタオル・保冷剤など)

水分・塩分を
少しずつとる

注 「呼びかけても返事しない」「意識がない」「けいれん」など見られたら、救急車を呼びましょう！

◇ 問い合わせ 各保健相談所 ◇

裏面へ



練馬区 保健相談所のご案内

豊玉保健相談所

〒 176-0012
豊玉北5-15-19

☎ 3992-1188

石神井保健相談所

〒 177-0041
石神井町7-3-28

☎ 3996-0634

北保健相談所

〒 179-0081
北町8-2-11

☎ 3931-1347

大泉保健相談所

〒 178-0061
大泉学園町5-8-8

☎ 3921-0217

光が丘保健相談所

〒 179-0072
光が丘2-9-6

☎ 5997-7722

関保健相談所

〒 177-0052
関町東1-27-4

☎ 3929-5381

月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 (土日祝日お休み)