

# 熱中症と救急車要請について

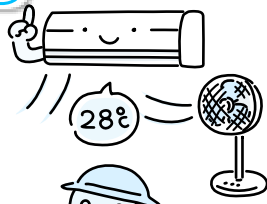
## 熱中症の症状



- 軽症** めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない
- 中等症** 頭痛・吐き気・体がだるい(倦怠感)
- 重症** 意識がない・けいれん・高体温

## 熱中症の予防対策

部屋の温度をこまめにチェックし、室温は28℃を超えないようエアコン・扇風機などを上手に利用する



喉が渴いたと感じる前にこまめに水分を摂取する

日よけ対策をし、体を締め付けない涼しい服装で栄養バランスのいい食事と体力づくりを心掛ける



気温や室温が高い夏は、熱中症にかかる危険性が高まります。めまいなどの症状が出ないよう、ここで紹介する予防策や、発症した後の救急車を呼ぶタイミングなどをぜひ参考にしてみてください。

問い合わせ 消防署 ☎420-2129

**!!** こんな症状があるときは **ためらわずに救急車を呼んでください**



- ・脱力感や倦怠感が強く自分で動けない
- ・自分で水分が摂れない
- ・意識がない、けいれんをしている

➡ **熱中症が疑われるとき**

- ・意識がない(呼びかけても反応がない)
- ・呼吸ができない(窒息してしまった)
- ・胸が締め付けられるような激しい痛み
- ・突然の激しい頭痛
- ・子どもの様子が普段とは明らかに違う

➡ **熱中症以外のとき**

## 病院に行くべきか迷う場合

### 埼玉県救急電話相談(大人・小児)

家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

- 大人の救急電話相談 #7000 または ☎048-824-4199
- 小児の救急電話相談 #8000 または ☎048-833-7911

問い合わせ 県医療整備課 ☎048-830-3559

# 家庭でできる 水害対策

集中豪雨や台風による浸水などの被害を防ぐため、市民の皆さんが家庭でできる水害対策を紹介します。市内に設置している「土のうステーション」や、身近にある物を使い、早めの水害対策を行いましょ。

問い合わせ 危機管理防災課(内線311)

## 土のうステーションの設置場所

- 1 後第二公園(喜沢1-8)
- 2 氷川公園(中町1-28)
- 3 川岸公園(川岸2-6)
- 4 戸田市役所(上戸田1-18-1)
- 5 上前児童遊園地(本町5-3)
- 6 戸田公園住宅展示場西脇(本町5-14)
- 7 南町児童公園(南町7)
- 8 区画整理地内(新曽719先)
- 9 新曽柳原児童遊園地(新曽979)
- 10 新曽福祉センター(大字新曽1395)
- 11 土地区画整理事務所(新曽1603-1)
- 12 図書館・郷土博物館(新曽1707)
- 13 水防倉庫用地(新曽2501 山宮橋際)
- 14 けやき公園(氷川町1-12)
- 15 根木橋公園(笹目2-22)
- 16 笹目南公園(笹目南町16)
- 17 重瀬公園(美女木1-22)

### 土のうステーション

土のうは青色の「土のうステーション」から持ち出せます。



※数に限りがあるので、10袋以上必要な場合は危機管理防災課までご連絡ください

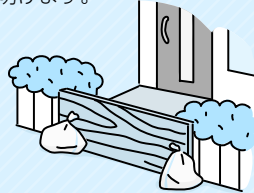
### 土のうの使い方

袋の向きを揃え、一段ごとに互い違いに並べると効果的です。



### 止水版のつくり方

出入口に長めの板などを設置すると、屋内への水の浸入を防げます。



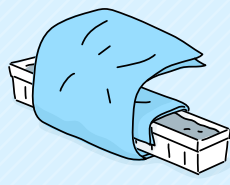
### 身近な物を使った水害対策(1)

緊急時には家庭にあるゴミ袋などでも簡易的な対策ができます。



### 身近な物を使った水害対策(2)

土を入れたプランターを、レジャーシートで巻き込み、使えます。



### 日ごろからできること

普段から、側溝や排水溝の掃除をして、水はけを良くしておきましょう。



水に濡れた土のうは固まる前に形を整えて乾燥させると再利用が可能です。

