



熱中症を防ぐためには、それぞれ場所に合った対策をとることが重要です。

暑さを避ける、身を守る

- 室内では
 - ・扇風機やエアコンで温度調節
 - ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 - ・温湿度などをこまめに確認
- 屋外では
 - ・日傘や帽子の着用
 - ・日陰の利用、こまめな休憩
 - ・気温が高い日は、日中の外出をできるだけ控える

- からだの蓄熱を避けるために
 - ・通気性のよい、吸湿性、速乾性のある涼しい衣服を着用する
 - ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす



こまめに水分を補給する



室内や屋外で、のどの乾きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう
 小さな子どもや高齢者、病気の方などは特に熱中症になりやすいため、注意が必要です
 暑さを避け、水分補給など、積極的な予防対策を心がけましょう

熱中症の疑いのある症状

- ・めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない（軽度）
- ・頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感（中度）
- ・意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐ歩けない（重度）



熱中症が疑われる人を見かけたら

- ・エアコンが効いている室内や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、からだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）
- ・水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合などは、ためらわず救急車を呼びましょう

「救急隊への情報提供用紙」配布のお知らせ

●「救急隊への情報提供用紙」とは

「救急隊への情報提供用紙」は、名前や住所、持病、かかりつけ医、緊急時連絡先などを記入しておき、冷蔵庫や玄関などの目につきやすい場所に貼付しておくものです。自宅で具合が悪くなり、自身で症状を説明できない場合に、救急隊や搬送先の医療機関が、処置や身内の方への連絡のために使用します。

●入手方法

吉野川市役所（長寿いきがい課）で配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

●使い方

- ① 記入欄に、鉛筆やシャープペンで必要な事項を記入する。
- ② 記入した裏面を内側にして二つ折りにする。
- ③ 冷蔵庫や玄関など、救急隊の目につきやすい場所に貼付する。



市ホームページ
二次元コード

救急隊への情報提供用紙

二つ折り(山折)

- 「救急隊への情報提供用紙」とは
 あらかじめ、「名前や住所」、「持病」、「かかりつけの病院」、「緊急時連絡先」などを記入しておき、冷蔵庫や玄関などの目につきやすい場所に貼付しておくものです。自宅で具合が悪くなったとき、本人が症状を説明できない場合に、記入された情報を届けつけた救急隊や搬送先の病院が、迅速な処置および身内の方への連絡のために使用します。
- 「情報提供用紙」の作り方
 裏面の記入欄に、鉛筆やシャープペンで必要な事項を記入してください。記入後は、記入した裏面を内側にして二つ折りにしてください。なお、記入内容に変更があった場合は、書き換えをお願いします。
- 「救急隊への情報提供用紙」の貼付について
 二つ折りにした情報提供用紙は、「救急隊への情報提供用紙」と大きく書いてある面を表面にして、冷蔵庫のドアや玄関の下駄箱付近など、貼付された救急隊や搬送先の目につきやすい場所に、磁石や、テープなどで貼付してください。

※記載していただいた情報は、救急業務以外には使用いたしません。

救急隊への情報提供用紙

〒 〇〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇

フリガナ 姓 名 姓 名 姓 名 姓 名 姓 名 姓 名

氏 名 姓 名 姓 名 姓 名 姓 名 姓 名

住所 〇〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇

電話番号 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇

緊急時連絡先1 氏 名 姓 名 姓 名 姓 名 姓 名 姓 名

住所 〇〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇

電話番号 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇

緊急時連絡先2 氏 名 姓 名 姓 名 姓 名 姓 名 姓 名

住所 〇〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇

電話番号 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇

緊急時連絡先3 氏 名 姓 名 姓 名 姓 名 姓 名 姓 名

住所 〇〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇

電話番号 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇

※画像はイメージです。実際のレイアウトとは異なります。

●問い合わせ 危機管理課 ☎22-2235 FAX22-2248

●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260