

2015年(平成27年)

7/10

NO. 1563



# 広報 ふじさわ



藤沢市コールセンター

☎0466(28)1000

午前8時～午後9時  
(年中無休)

発行日 毎月10日・25日  
編集 藤沢市広報課  
〒251-8601 朝日町1-1  
☎0466(25)1111  
(休日・夜間は☎0466(25)1114)  
<http://www.city.fujisawa.kanagawa.jp>

6月1日現在の推計人口421,818人(男208,992人、女212,826人) 世帯数182,602世帯



夏を元気に  
過ごそう

## 熱中症には 早めの対処を

気温・湿度が高くなると、体内の水分や塩分のバランスが崩れて熱中症を起こしやすくなります。早めの対処を心掛けて、夏を元気に乗り切りましょう。

**問い合わせ** 救急救命課 ☎内線8164

### 熱中症になると

初期症状はめまいや立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手足のしびれ、気分が悪いなどです。

症状が進行すると、頭痛、吐き気、おう吐、倦怠感を発症し、重症になると返事がおかしい、意識消失、体がガクガクする、からだの表面が乾燥して熱いなどの症状が出ます。



### 「熱中症かな？」と思ったら

- ☆すぐに涼しい場所へ移動し、衣服を緩めて横になりましょう
- ☆少しずつ何回も、水分・塩分を補給しましょう
- ☆エアコンや扇風機・うちわなどで風を当てて体を冷やしましょう
- ☆首・脇の下・太ももの付け根を氷や保冷剤で冷やすことも有効です

ぐったりして自分で水分・塩分の補給ができない、呼び掛けても反応が薄い、意識の状態が普段よりも悪い場合には、すぐに医療機関を受診する必要があります。

ためらわずに119番通報し、救急車を要請してください。



この症状は熱中症かな？病院を受診した方がいいのかな？と迷ったときには「ふじさわ安心ダイヤル24」に相談しましょう。

**ふじさわ安心ダイヤル24** ☎0120(26)0070

### 主な内容

●特集 こんにちは！藤沢塾です…6・7面



市職員が暮らしに役立つ情報や市の取り組みなどのお話をする生涯学習出張講座についてご案内します。

●こんにちは湘南広域ニュースです…8面



藤沢市・茅ヶ崎市・寒川町の2市1町で広報の相互掲載をしています。茅ヶ崎市と寒川町の歴史・イベントを紹介します。

公民館…2・3面、カルチャー…3～5面、スポーツ…7面、くらしの情報ガイド…9～11面

藤沢  
するまち  
キュンと



詳しくはwebで