

熱中症に気を付けましょう



図保健所地域健康課 ☎428-1153

これからの季節、気温や湿度が高くなると、熱中症発生リスクが高くなります。症状や対処法を確認して、熱中症を防ぎましょう。

症状と対処法

- 軽度**…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の汗 など
- ・ 涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ体を冷やす
 - ・ 水分・塩分を補給する
- 中度**…頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい、力が入らない など
- ・ 軽度の場合の対処に加え、足を高くし、水や氷で体を冷やす
- 重度**…意識がない、けいれん、返事が曖昧 など
- ・ すぐに救急車を呼び、涼しい場所で体を冷やす

熱中症予防のポイント

- ・ 日傘や帽子を利用し、日差しを防ぐ
- ・ こまめな休息
- ・ 涼しい服装を選ぶ
- ・ 暑いときは無理して動かない
- ・ 室内ではエアコンと扇風機を上手に利用する など

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート
発表時は徹底した予防行動を

※アラートの発表状況は、熱中症予防情報サイト(<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php/>)から確認できます。

症状に応じた医療機関で受診してください

救急医療を守るため一人一人のご協力をお願いします

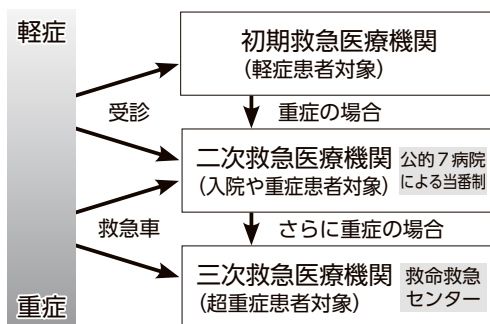
急な病気やけがなどに迅速・的確に対処するため、症状に応じて初期・二次・三次と、各医療機関が役割分担して、救急医療体制を整えています。

しかし、入院を必要としない病気や軽いけがでも二次救急医療機関で受診される方が増えており、重症の方の治療に支障が出ています。

軽症と思われる方は、初期救急医療機関の富山市・医師会急患センター(市民病院第1駐車場内:今泉北部町)や地域の当番医療機関を受診してください。

救急車を呼ぶべきか迷ったときは、「☎#7119(富山県救急医療電話相談)」を利用してください。看護師が症状を聞き取り、救急搬送の必要性や応急手当の方法などのアドバイスを受けられます。

富山市・医師会急患センター
(夜間・休日) ☎425-9999
図福祉政策課 ☎443-2164



医療機関を受診する際のお願い

- ・ かかりつけ医をもちましょう
- ・ なるべく通常の医療機関で、診察時間内に受診しましょう
- ・ 夜間・休日に急病で受診するときは、富山市・医師会急患センターや地域の当番医療機関で受診しましょう
- ・ 救急車の安易な利用は避けましょう

夜間・休日の当番医療機関については
「とやま医療情報ガイド」を活用してください

とやま医療情報ガイド(<https://www.qq.pref.toyama.jp/>)
に、県内の夜間・休日に受診できる救急病院や診療所
などを掲載しています。

長野市からのお知らせ

長野市と富山市は都市協定のもと、観光などの交流を推進中です。

図長野市観光振興課 ☎026-224-8316

XRで体感！川中島の戦い

XR(クロスリアリティ)とは…現実と仮想の世界を融合した疑似体験ができる空間を作り出す技術の総称。AR(拡張現実)、VR(仮想現実)などがある。

長野市の川中島の戦いゆかりの地各所で、錦絵を活用したARを公開中。長野市立博物館では、臨場感たっぷりのVRも体験できます。戦いをリアルに体感しましょう！



公式サイトはこちら▶



川中島の戦い デジタルスタンプラリー

開催中

お持ちのスマートフォンで楽しめるスタンプラリーを開催しています。

期間 6月23日(日)まで

川中島の戦いに関する9つの謎を解き、ゆかりの地を探してスタンプを集めると、川中島の戦いオリジナルカードがもらえます。