

来場時の熱中症対策について（お願い）

ご来場の際は必ず熱中症対策をお願いします。

○熱中症の予防

- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給を行ってください。
- ・帽子を着用したり、日陰でこまめな休憩をとるようにしてください。
- ・濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぐことも有効です。
- ・たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩あめなどで塩分も忘れずに補給してください。
- ・日頃から栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠、運動などを通して、暑さに負けない体づくりをしましょう。

○緊急時の連絡先

- ・気分が悪くなったり、体調不良を訴える方がいらっしゃった場合は、祭り本部へご連絡ください。

※ 意識がないなど緊急を要する場合は、119 番通報のうえ、祭り本部へご連絡をお願いします。

○緊急時の対応

- ・祭り本部の指示に従い、対応してください。
- ・救急隊員やスタッフの指示に従い、声掛けや誘導などのご協力をお願いします。（傷病者の搬出経路の確保など）

○熱中症を疑う症状

- ・めまい、たちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむらがえり、気分が悪い
- ・頭痛、吐き気・吐く、からだのだるい、いつもと様子が違う
- ・返事がおかしい、意識がない、けいれん、からだが熱い

○応急措置

1. 涼しい場所へ避難させる。
 2. 衣服をゆるめ、首のまわり、わきの下、太もものつけ根などを冷やす。
 3. 水分・塩分、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）を飲ませる。
- ※ 自力で水分が飲めない、症状が改善しない場合は、119 番通報のうえ、「祭り本部」へ連絡をお願いします。