



暑さが厳しくなるこれからの季節。しっかり予防して熱中症にならないよう、気を付けましょう。熱中症については健康推進課(☎504-2980、☎504-2258)、クーリングシェルターについては温暖化対策課(☎504-2185、☎504-2229)

日に当たらなくても要注意

熱中症は、高温多湿な環境にいてことで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも発症し、救急搬送や、場合によっては死亡する事例も発生しており、年々増加傾向にあります。湿度が高い場所や風が吹いていない場所などは特に注意が必要です。

適切な対処を

熱中症の主な症状は、めまい、手足のしびれ、頭痛、嘔吐、倦怠感、意識障害・けいれんなどです。体に異変を感じたら、まずは涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ、水をかけたり、ぬれタオルを脇の下や足の付け根などに当てたりして、体を冷やしましょう。自分で水分が取れないなど、症状が重い場合は救急車を呼びましょう。

予防方法をチェック

暑さに備えた体づくり(暑熱順化)

☐ 適度に運動し、汗をかく習慣を身に付け、熱中症にかかりにくい体をつくる



日頃の体調管理

☐ 寝不足や二日酔い、風邪などの体調不良時は、熱中症にかかりやすいので、体調管理に気を付ける



予防をして暑さを乗り切るワン



小まめな水分補給

☐ 喉が渇いていなくても小まめに水分補給する
☐ 大量に汗をかいた場合は、水だけでなく、スポーツ飲料などで塩分も補給する



暑さを避け、涼しい服装を

☐ 屋外では、日傘や帽子を使用し、直射日光を避け日陰を選んで歩く
☐ 室内では、エアコンを適切に使用し、ブラインドなどで直射日光を遮る
☐ 通気性や速乾性がある服を選ぶ



熱中症について詳しくは、市ホームページで。

市HP ページ番号 1012785



この記事は、主に右記SDGsのゴールの達成に役立つものです。
【SDGs…持続可能な開発目標】



クーリングシェルターを知っていますか?

クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)とは、熱中症特別警戒アラートが発表されたときに、誰でも利用できる冷房を備えた施設です。市内の公民館や図書館、商業施設や薬局などを指定しています。

クーリングシェルターについて詳しくは、市ホームページで。



アラートはいつ発表されるの?

熱中症警戒アラートは、熱中症になる危険性が高いと予想される日の前日や当日の朝に国から発表されます。特に警戒が必要な場合は、一段階上の熱中症特別警戒アラートが発表されます。