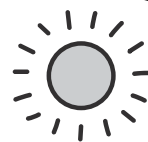




熱中症対策を 心掛けましょう!



地球温暖化に伴い、近年ニュースでよく見聞きするようになった熱中症。

熱中症は、夏の強い日差しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく室内でも発症します。

症状が深刻なときには、命に関わる場合がありますが、正しい知識があれば予防することができます。

熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心掛けましょう。

熱中症に注意が
必要な時期



●5月の暑い日 ●梅雨の晴れ間 ●梅雨明け ●お盆明け

熱中症を予防しよう

対策
1

季節を通して、
暑さに負けない体づくりを続けよう

- 水分を小まめに取る
- 塩分を程よく取る
- 睡眠環境を快適に保つ
- 丈夫な体をつくる

対策
2

日々の生活の中で、
暑さに対する工夫をしよう

- 気温と湿度を気にする
- 室内を涼しくする
- 衣類を工夫する
- 日差しを避ける
- 冷却グッズを身に付ける

対策
3

特に注意が必要なシーンや場所で、
暑さから身を守る行動をとろう

- 飲み物を持ち歩く
- 休憩を小まめに取る
- 熱中症指数を気にする

暑さに備えた体づくりをしましょう(暑熱順化)^{しよ ねつじゅんか}



暑熱順化とは、体を暑さに慣れさせて
熱中症のリスクを減らすことです。

暑熱順化は、運動を始めて数日後から約2週間程度で完成するといわれています。じっとしていれば、汗をかかないような季節からでも、少し早足でウォーキングし、汗をかく機会を増やしていれば、夏の暑さに負けない体をより早く準備できることになります。

一言
メモ

最高気温を知るだけでなく、その日の気温と湿度の変化を知る、室内の気温や湿度の状況を知ることも熱中症予防に効果があります。「今、自分のいる場所がどのような状態なのか」を知ることは、熱中症予防の大切なポイントです。また、熱中症の発生には、体調が大きく影響します。自分のいる環境を知ることと合わせて自分の体を知り、体調の変化に敏感になりましょう。

指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)とは

クーリングシェルターは、極端な高温時における熱中症による重大な被害を防止するため、市が指定した施設で、「熱中症特別警戒情報(熱中症特別警戒アラート)」が発表された場合には、暑さをしのぐ場として、誰でも利用できます。

熱中症特別警戒情報が発表され、危険な暑さが見込まれる時は、冷房が効いた室内で過ごすことが基本ですが、冷房設備のある環境で過ごすことができない人ややむを

得ず外出する時に危険な暑さに見舞われた場合には、クーリングシェルターをご利用ください。

対象施設には、指定された施設であることが分かるように、施設入り口などに下記のクーリングシェルター案内表示などを掲示しています。

【市内のクーリングシェルター】

市役所本庁舎1階市民ホール、市役所各支所、田園文化センター、図書館東城分館 など

保健医療課健康推進係 ☎ 0824-73-1255