

しっかりと 予防しよう！「熱中症」対策

◆問い合わせ＝☎常創戦略課(内線3904)

年々厳しさを増す夏の暑さ。熱中症は、正しい知識と日頃の対策によって予防することができます。今年の夏も安全安心に過ごせるよう、熱中症の予防方法や注意点を確認しておきましょう。



市の熱中症対策
事業はこちら

基本的な予防方法

室内を涼しく

- ・昼夜問わず、エアコンなどで温度をこまめに調整
- ・遮光カーテンやすだれを利用し、室内の温度上昇を防ぐ



からだの蓄熱を避けよう

- ・涼しい服装をする
- ・保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



直射日光を避けよう

- ・日中の外出を控える
- ・日傘や帽子などの着用
- ・日陰を利用し、こまめに休息



こまめに水分補給を

- ・のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- ・汗をたくさんかいた時には塩分補給も



Point

暑さの感じ方は人それぞれ

その日の体調や暑さに対する慣れが影響します。体調の変化に気を付けましょう。

高齢者や子ども、障がいがある方は、特に注意が必要

高齢者は、暑さに対する感覚や体温調節機能が低下するため、注意が必要です。子どもは、体温調節機能が未発達のため、周囲の大人が気を配る必要があります。

室内でも熱中症対策を！

熱中症は、住居内での発生が約半数を占めています。エアコンなどを使い、温度調整を心がけましょう。

また、障がいがある方は、体温調節が難しい場合や本人が脱水状態であることに気づかないケースもあるので、介助者の方などは注意をする必要があります。

クーリングシェルターを活用しましょう！

熱中症特別警戒アラートが発表された時など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。やむを得ず外出する際は、暑さをしのげるクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を休憩所として活用ください。

★クーリングシェルターとは？

酷暑の際に誰でも利用できる一時的な避暑施設として、市町村が指定した施設です。市では、市役所本庁舎などの公共施設や協力する民間施設の一部エリアに開設しています。

Check

市内の開設場所
一覧はこちら

