

知っておきたい大切なこと
熱中症警戒アラートで予防しよう

熱中症とは…?

熱中症とは、温度や湿度が高くなることで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、めまいや意識の異常など、さまざまな障害を起こす症状のことです。



今年初の取り組みだニャン

熱中症警戒アラートが発表されたら

熱中症アラートとは?

「気温」「湿度」「^{ふくしゃ}輻射熱」を取り入れた指標「暑さ指数 (WBGT)」を用いて、危険な暑さが予想される場合に、「暑さ」への気づきを促し熱中症への警戒を呼び掛けるものです。アラートが発表されたら、こまめな水分補給や涼しい服装になるなど熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

アラートの発表
 状況を確認▶



アラートメール
 を受け取る▶



アラートが発表されたら?

- 暑さ指数 (WBGT) を確認する
- 外での運動は、中止か延期する
- 外出はできるだけ控え、暑さを避ける
- 普段以上に熱中症予防行動を実践する
- 熱中症のリスクが高いかたに声を掛ける

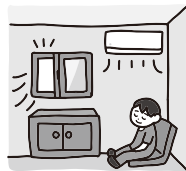


アラートが発表されていなくても

熱中症予防×コロナ感染対策



屋外で人と2メートル以上離れているときは**マスクを外す**



エアコン使用中もこまめに**換気**
 (一般的な家庭用エアコンは、室内の換気を行っていません)



のどが渴かなくてもこまめに**水分補給**
 (マスクをしていると、のどの渴きが感じにくくなります)



暑さに備えた体づくりと日頃の**体調管理**



症状が改善されニヤいときは、救急車を呼ぼう!

熱中症になったかも…どうしよう

頭痛や吐き気、体がだるい、運動障害、体が熱いなどの症状がでたら…



- ①涼しい場所へ移動
- ②衣服を緩める
- ③安静に寝かせる
- ④十分な水分と塩分を補給
- ⑤エアコンや扇風機を上手に活用して体を冷やす
- ⑥保冷材を使って首の周りや脇の下、太もものつけねなどの太い血管の部分冷やす



●問い合わせ●
 健康づくり課
 ☎ 829-1154
 消防局警防課
 ☎ 822-0448

※講座やイベントなどへ参加の際は、事前に体温測定を行い、風邪などの症状がないことの確認と、マスクの着用をお願いします。