

Wide Information
お知らせワイド版

熱中症に気をつけましょう

健康づくり課 ☎ 829-1154 / 警防課 ☎ 822-0448

熱中症とは？

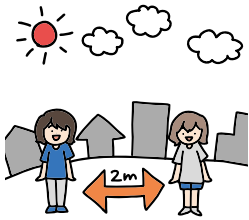
温度や湿度が高くなることで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、目まいや意識の異常など、さまざまな障害を起こす症状のことです。



感染予防のためのマスク着用が熱中症のリスクになり得るニャン！

熱中症予防 × コロナ感染対策

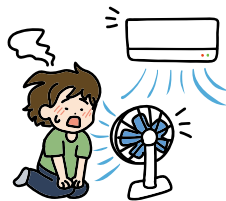
体が暑さに慣れていないので、無理をしないようにしましょう！



屋外でほとんど会話しない時や人と2メートル以上離れている時はマスクを外すことが勧められています。



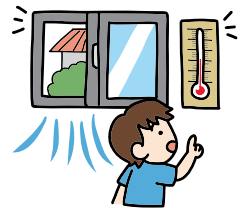
マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避けましょう。適宜マスクを外して休憩を！



エアコンや扇風機を上手に使いましょう！（マスクを着用することで体内に熱がこもりやすくなります）



喉が渇かなくてもこまめに水分補給！（マスクを着用していると、喉の渇きを感じにくくなります）



こまめな換気をする。部屋の温度と湿度が高くなるように注意する！（普段過ごす部屋には温度計を設置しましょう）



意識がニャい、水分が取れニャい時は急いで救急車を呼ぼう！



危険な暑さが予測される時の呼びかけだニャン！

熱中症になったら

頭痛や吐き気、体がだるい、体が熱いなどの症状がでたら

- ① 涼しい場所へ移動する
- ② 衣服を緩める
- ③ 安静にする
- ④ 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 保冷剤などを使って首の周り・脇の下・太ももの付け根など太い血管の部分を冷やす

熱中症アラート

アラートが発表されたら

- ① 外出はできるだけ控え、暑さを避ける
- ② 熱中症のリスクが高いかたに声を掛ける
- ③ 普段以上に熱中症予防をする
- ④ 外での運動は、中止か延期する
- ⑤ 暑さ指数 (WBGT) を確認し、行動の目安にする

アラートの発表状況を確認 ▶



アラートメールを受け取る ▶

