

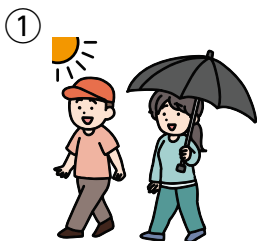
Wide Information
お知らせワイド版

熱中症を予防しましょう

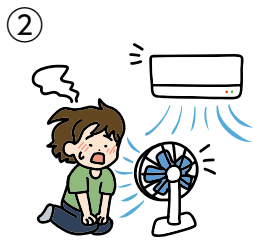
健康づくり課 ☎ 829-1154 / 警防課 ☎ 822-0448

熱中症とは、温度や湿度が高い環境にいて体内の水分と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を起こす症状のことです。昨年は市内で約210人が救急搬送されていますが、そのうち約4割が家で発症しています。また、全体の約6割が高齢者です。次のポイントを意識して予防しましょう。

熱中症を予防する4つのポイント



日傘や帽子などを使ったり、日陰を歩いたりして、直射日光を避けましょう。



室内ではエアコンや扇風機を上手に使いましょ。



喉が渇く前に、こまめな水分補給をしましょ。



ゆったりとした服装で風通しをよくしましょ。



意識がない、水分が取れない時は急いで救急車を呼ぶニャン!



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

- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩めて安静にする
- ・水分と塩分を補給
- ・エアコンや扇風機を使って体を冷やす
- ・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の冷やす

危険信号! 熱中症警戒アラート

アラートが発表されたら

- ・外出はできるだけ控える
- ・熱中症のリスクが高いかたに声を掛ける
- ・環境省のホームページで暑さ指数を確認し、行動の目安にする

環境省のホームページはこちら ▶



今年から開始! 熱中症特別警戒アラート

熱中症特別警戒アラートは、過去に例のない暑さで、人の健康に重大な被害が出る恐れがあるときに発表されます。アラートが発表されたら、危険な暑さから自分と周りの人の命を守ることができるよう、最大限の予防をしてください。また、発表時は市が指定した指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を開放します。



詳しくはこちら ▲