

熱中症予防のポイント



熱中症は予防が非常に大切です。熱中症に対する知識を深め、未然に防ぎましょう！

室内では

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



屋外では

- 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



- 日傘や帽子を着用



からだの蓄熱を避けるために

- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



室内でも、屋外でも、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう！

高齢者・子供・障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので特に注意してください。

ひとやすみ所

(クーリングシェルター)

熱中症予防のため、市役所(本庁舎)・支所・連絡所・コミュニティセンター・保健センター等に「ひとやすみ所(クーリングシェルター)」を開設しています。外出中に暑さで気分がすぐれない時「あれ、おかしいな?」と思ったらお気軽にご利用ください。



詳細は市HPをご確認ください。

【問合せ】
総務企画課 ☎ 488-5109

高齢者の方に 見守りシステム

高齢者にペンダントを身に付けてもらい、居住している建物内にはコントローラーおよび火災感知機を設置します。緊急時にペンダントを押すと、警備会社隊員が出勤し状況に応じて救急車、消防車の出動要請をして、必要な措置をします。

また希望者には一定時間動きがない場合に異常を感知する人感センサーを設置することができます。



見守りシステム
ペンダント

【問合せ】
高齢者・地域福祉課 ☎ 435-1063

何か体の異常を感じた時は・・・

少しでも体に異常を感じたら、「ひとやすみ所(クーリングシェルター)」や、その他の涼しい場所へ移動して、衣服をゆるめ、脇や首筋などを冷やしながら、スポーツドリンクを摂取する等の対応を行ってください。

吐いた、激しい頭痛がするなどの症状では医療機関の受診が必要です。これらの症状によらず、意識がない、普段と比べ反応がおかしい、全身がけいれんしている、体が異常に熱いなどの症状があれば、迷わずに119番通報し救急車を要請してください。



警防課
山野 一郎

特集

予防しましろう！熱中症

湿度が高くなり蒸し暑くなる季節となりました。今年も暑くなることが予想されるため、早めの熱中症対策を行いましょ。

救急搬送が増える7月

暑さが厳しくなるにつれ、熱中症による救急搬送が増加しています。7月・8月は、熱中症患者の救急搬送が、特に増える傾向にあります。夜になっても気温が高い状態が続くことがあるので、就寝時の水分不足に気をつけ、暑さを我慢しないようにしましょう。

子供や高齢者は特に注意

子供は体温調節機能が未発達のため、体に熱がこもりやすくなります。身体に異変が起きても気づかないことがあるため、周囲の大人が気にかける必要があります。また、高齢者は、若年層に比べ体内の水分量が少なく、暑さに対する感覚機能や体の調整機能が低下しているため注意が必要です。

警戒アラートを活用しよう

熱中症の危険性が極めて高いと予想される日に発表されます。暑さ指数(気温、湿度、日射量などから推定する熱中症予防指数)が、県内で33以上になると予測したときに、その前日17時頃または当日5時頃に、環境省と気象庁が共同で「熱中症警戒アラート」を発表します。また、都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における翌日の指数が35に達すると予測される場合、前日14時頃に「熱中症特別警戒アラート」を発表します。

アラートが発表されている日は、外出を控えるなど、熱中症予防対策を行いましょ。



35 以上		熱中症特別警戒アラート	
33 以上		熱中症警戒アラート	
31 以上	危険	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	
28～31	嚴重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	
25～28	警戒	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。	
25 未満	注意	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	

環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」を参考

