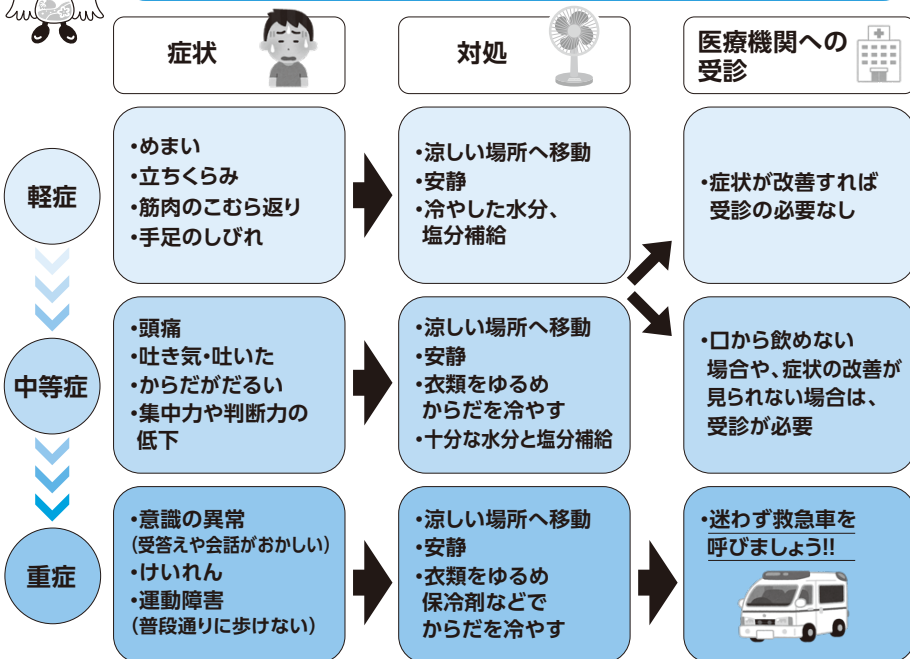




熱中症の症状と対処方法



熱中症が疑われる人をみかけたら?(主な応急手当)

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ移動
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす
- ・経口補水液を飲む



**自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわず救急車を呼びましょう。**

▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎0285(56)9133

熱中症対策してますか?

～日頃からの予防行動が大切です!!～

熱中症とは?

温度、湿度が高い中で、発汗による体温調節などがうまく働かなくなり、からだの中に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく、家の中でじっとしていても発症する場合があります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけて、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症を予防するポイント!!

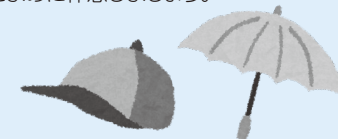
① のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう

- ・1日あたり1.2ℓを目安に飲みましょう。(ペットボトル500mlを2.5本)
- ・起床後や入浴前後等も水分補給し、意識して飲むようにしましょう。



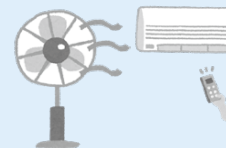
② 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装にし、日傘や帽子を活用しましょう。
- ・天気のよい日は日陰を利用し、こまめに休憩しましょう。



③ エアコンをしっかりと使いましょう

- ・室内の温度が28℃を超えないようにこまめに調節しましょう。
- ・熱中症は夜でも発生します。無理な節電はせず、夜でもエアコンを使用しましょう。



④ 熱中症警戒アラートを活用しましょう

- ・不要不急の外出は避けましょう。
- ・暑さ指数に応じて、外での運動は、原則中止/延期しましょう。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。
友だち追加はこちら▶



クーリングシェルターをご存知ですか?

「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」とは、危険な暑さから避難できる場所として町が指定した施設のことをいい、熱中症特別警戒アラート発表期間中に開放されます。町内では、町庁舎(町民ホール)などの町有施設や民間施設がクーリングシェルターに指定されています。詳しくは町ホームページをご覧ください。



詳しくは
町ホームページへ