

Info
2

熱中症を防ぐために知っておきたいこと

今年の夏も熱中症に注意！

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。暑さが本格化する夏を健康的に過ごすために、熱中症について正しい知識を身に付け、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

問い合わせ 健康づくり課成人保健係(プラザけやき内☎37-1112)



■ 熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。



POINT 1 健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定と健康チェックを行い、体調の変化に気を配る
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅に静養する



POINT 2 暑さを避けましょう

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の風通しを良くしている
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日などは特に注意する



POINT 3 水分補給をしましょう

- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする
- 1日あたり1.2リットルを目安に、入浴前後や起床後も水分補給する
- 大量に汗をかいた時は、経口補水液^{けいこうほすい}なども活用し、塩分も補給する



POINT 4 マスク着用時は十分注意しましょう

- 状況に応じて、気温や湿度の高い場所でのマスク着用は注意する
- ※マスク着用は個人の判断ですが、気温や湿度が高い時は熱中症に注意が必要です。



声を掛け合って熱中症予防！

高齢者や子ども、持病のある人や障がいのある人のほか、肥満の人も熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。家族や友人など身近な人同士で、エアコンの使用やこまめな水分・塩分補給を積極的に呼び掛けましょう。

熱中症予防のための情報・資料サイト

厚生労働省では、熱中症予防のための情報・資料サイトを開設し、熱中症を防ぐために知っておきたいことを紹介しています。ぜひご覧ください。



⚠ 熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日に都道府県ごとに発表されます。

熱中症警戒アラートが発表された場合、市でも防災無線や茶こちゃんメール、市公式SNSで皆さんにお知らせします。

熱中症警戒アラートが発表された時は、特に徹底した予防行動をとります。



本日、熱中症警戒アラートが発表されました

外出や運動はなるべく避け、涼しい環境で過ごしてください。こまめな休憩や水分補給を心掛け、体調の変化についてお互いに積極的な声掛けをお願いします。