

暑い夏を元気に乗り切ろう！

熱中症予防のポイント

全国的に記録的な暑さとなった昨年の夏。今年も厳しい暑さが予想されています。そこで気を付けてほしいのが「熱中症」です。重症化すると命に関わる熱中症ですが、正しい知識を身に付けてしっかりと対策すれば、防ぐことができます。一人ひとりが熱中症の予防を徹底し、暑い夏を健康に乗り切りましょう！

問い合わせ 健康づくり課健康増進係（プラザけやき内☎37-1175）

POINT 1 熱中症対策をしっかりと！

屋内での対策



エアコンや扇風機の効果的な活用



適切な温度管理

目安

室温28度程度
湿度50%前後

屋外での対策



涼しい場所や施設の利用



通気性の良い涼しい服装



日傘や帽子の着用

屋内でも・屋外でも



携帯用扇風機や冷却タオルの活用



無理せず休息をとる



こまめな水分・塩分補給

水分補給の目安

1日で1.2ℓ以上
1～2時間間隔で
コップ1杯



昨年、菊川市内で熱中症疑いとして救急搬送された人は44人で、その内25人は屋内からの救急搬送でした。

屋内にいるからと十分な量の水分を摂らなったり、室温や湿度が高かったりすると、屋外と変わらず熱中症を引き起こす可能性があります。どこにいても熱中症になるリスクがあることを意識しながら過ごしましょう。また、屋内・屋外問わず、熱中症の予防を常に意識しましょう。日頃から生活リズムを整え、暑さに強い体づくりをしていきましょう。

POINT 2 熱中症警戒アラートをチェックしよう！

発表基準	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
	県内すべての地点(井川を除く)※1で暑さ指数※2が 35 以上に達することが予測される場合	県内いずれかの地点※1で暑さ指数※2が 33 以上に達することが予測される場合

※1 暑さ指数情報提供地点(県内17地点)

※2 熱中症を予防するため、気温だけでなく湿度や日射などを考慮して算出された数値

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。アラートが発表されたら、普段以上に徹底した予防行動をとりましょう。発表期間：4月22日(水)～10月21日(水)

熱中症警戒アラート発表時は、**同報無線や茶こちゃんメール、市公式LINE**などでお知らせします！

熱中症予防のために情報をゲットしよう！

環境省ホームページ▼

「暑さ指数」や「熱中症警戒アラート」などの情報をメールやLINEなどで配信



厚生労働省ホームページ▼

熱中症予防対策や応急救置などを紹介



オリジナルのぼり旗が目印！

POINT 3 クーリングシェルター「きくがわ涼み処」

10月21日(水)まで、暑さをしのぐために誰でも休憩できる場所として、菊川市クーリングシェルター(愛称: きくがわ涼み処)を開設しています。気軽に利用ください。

詳しい案内や開設施設は、市ホームページ(右記)をご覧ください。



POINT 4 暑い夏を元気に過ごそう～熱中症予防講座～

熱中症とは何か、予防や対処方法についてわかりやすくお伝えする出前行政講座を開催しています。ぜひ申し込みください。

内容や申込方法などの詳細は、市ホームページ(右記)をご覧ください。

