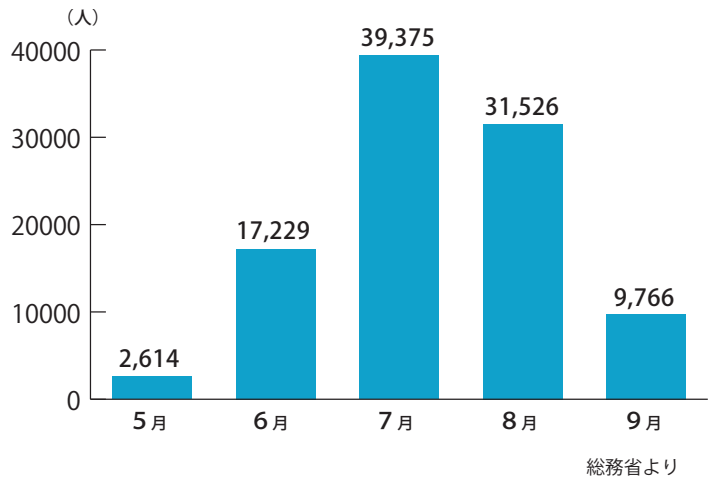


熱中症に ご用心!

保健センター ☎ 35-1070

毎年、全国各地で熱中症による健康被害が出ています。総務省の調査では、ゴールデンウィークごろから熱中症で救急搬送される人が増え始め、7月ごろピークを迎えます。早めに暑さ対策を行い、健康で楽しく夏を乗り越えましょう。

令和7年 熱中症における搬送者数（月別）



Check!

注意!! 熱中症になりやすい人、場所

<input type="checkbox"/> 65歳以上の高齢者	<input type="checkbox"/> 突然暑くなり始めた時期
<input type="checkbox"/> 乳幼児のこども	<input type="checkbox"/> 風がなく、湿度が高い日
<input type="checkbox"/> 二日酔いや寝不足など体調不良の人	<input type="checkbox"/> 空調のない締め切られた部屋や台所
<input type="checkbox"/> 肥満や基礎疾患のある人	<input type="checkbox"/> エンジンを切り、締め切った車内
<input type="checkbox"/> 屋外で作業やスポーツをする人	<input type="checkbox"/> 日陰のない道路や畑

熱中症による救急搬送者の約半数は高齢者です。高齢者や乳幼児は、体の温度調節機能や感温機能が成人よりも弱く、熱中症になったり、重症化したりしやすいです。また、成人でも暑くなり始めの時期は体が適応できず、熱中症になる人が多くなります。自分は大丈夫と思わず、しっかり対策を行いましょう。

環境省熱中症予防情報サイトで、当日の暑さ指数や熱中症特別警戒アラートの発令を確認できます



熱中症特別警戒アラート発令時、危険な暑さから一時避難できるクーリングシェルターが設置されます



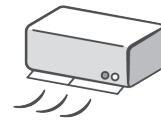
Check!

熱中症に負けないために



気温を気にしましょう

- ・エアコンや扇風機などの空調器具を利用し、室温を調整する
- ・熱中症警戒アラートなど熱中症の危険が高まる日の外出は控える
- ・通気性や吸水性の良い衣服を着用するなど涼しく過ごせる衣服を着用する



生活を整えましょう

- ・快適な睡眠がとれるよう環境を整える
- ・3食の食事を整え、暑さに負けないからだづくりをする



直射日光を避けましょう

- ・日傘や帽子を着用する
- ・遮光カーテンやすだれを利用する
- ・屋外での作業時はなるべく日陰を利用し、日なたでの作業時はこまめな休憩をとる

定期的な塩分や水分の補給も忘れずに!! 水分 1.5 ~ 2L/日の補給が目標

