

声を掛け合い 地域ぐるみで

熱中症を防ぎましょう

ID 1004477



熱中症は、暑さにより体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなり、体内に熱のこもった状態になることで発症します。気温の上昇とともに熱中症の発生が増加する傾向にあり、重症の場合は命に関わることもあるため、注意が必要です。

また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、マスク着用の生活が続きますが、夏季の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高まります。

熱中症について正しく理解し、予防に努めましょう。

健康増進課 ☎ (626) 1126

こんな日・こんな人は 特に注意が必要です

- ▼ 気温が高い。
- ▼ 湿度が高い。
- ▼ 風が弱い。
- ▼ 急に暑くなった。
- ▼ 高齢者・乳幼児。
- ▼ 体調の悪い人。
- ▼ 暑さに慣れていない人。
- ▼ 持病のある人。



暑さを「見える化」

「暑さ指数計」を貸し出します ID 1024984

夏季に開催されるイベントや人が集まる催し、職場などで、「暑さを見る化」し、熱中症予防に役立つため、「暑さ指数計」(3台)を無料で貸し出しています。

- ▼ 対象 市内の地域団体、事業所、行政機関など。
- ▼ 貸出期間 最長1週間。
貸し出しを希望する場合は、健康増進課 ☎ (626) 1126へお問い合わせください。



暑さ予報をお知らせ

今年度から全国を対象に 熱中症警戒アラートが発表されます

暑さ指数に基づき、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される場合には、環境省・気象庁が環境省熱中症予防情報サイトURL1などで、「熱中症警戒アラート」を発表します。

アラートは最新の予測値をもとに、前日の午後5時と当日の午前5時の2回、都道府県ごとに発表されます。アラートが発表された際には、下の「5つの予防行動」を積極的にとりましょう。

なお、環境省のLINE公式アカウント「環境省」を友だち追加すると、アラートが発表された際に情報を受け取ることができます。

友だち追加はこちらから



? 暑さ指数とは?

暑さ指数とは、気温・湿度・輻射熱(日差しなど)からなる、熱中症の危険性を示す指標です。熱中症は同じ気温でも、湿度の高い日に多く発生するので、気温だけでなく暑さ指数を活用し、熱中症から身を守りましょう。

熱中症警戒アラートが発表された際にとるべき

5つの予防行動

1 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- ▼ 昼夜を問わず、エアコンなどを使用して部屋の温度を調整しましょう。
- ▼ 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

2 熱中症のリスクが高い人に 声掛けをしましょう

- ▼ 熱中症のリスクが高い人(上の記事「こんな日・こんな人は特に注意が必要です」参照)には、夜間を含むエアコンの使用や小まめな水分補給などを行うよう、身近な人から声を掛けましょう。

3 外での運動は、原則、中止・延期をしましょう

- ▼ 屋外やエアコンなどが設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。

4 いつも以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- ▼ 喉が渇く前に小まめに水分補給しましょう。
- ▼ 通気性が良い、吸湿・速乾性のある、涼しい服装にしましょう。
- ▼ 屋外で、人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクを外しましょう。



5 暑さ指数を確認しましょう

- ▼ 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、環境省熱中症予防情報サイトURL1や各現場で測定して確認しましょう。



▲環境省熱中症予防情報サイト