



熱中症を予防して夏を元気に過ごそう！

熱中症とは、からだの水分や塩分が減少し、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。気温が高い日はもちろん、湿度が高い日、風が弱い日は特に注意が必要です。また、屋外だけでなく室内でも発症する場合がありますため、正しい知識を身につけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。(問・健康増進課健康づくり係Tel 83-8122)

熱中症になるとどうなる？



まずは応急処置をしましょう！

- ・急いで水分をとる (水や麦茶、スポーツドリンクなど)
 - ・涼しいところで安静にする (エアコンや扇風機を使用、屋外の場合は木陰など)
 - ・衣服のボタンをはずしたり、ベルトを緩めるなどして風通しを良くする
- ※症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

すぐに 119 番通報を！

重度の熱中症は、命の危険があります。呼びかけに回答しない、会話ができない、水分を飲むことができない、ひきつけを起こす、体温が高いなどの症状がある場合は、応急処置をしながら 119 番通報をしましょう！

子どもや高齢者は特に注意が必要です！

子どもは体温の調節能力が十分に発達していないため、気を配る必要があります。さらに、背が低いため、地表からの熱を受けやすくなります。また、高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や体温の調節機能も低下しているため、注意が必要です。



熱中症予防のポイントとは？

室内ではエアコン、扇風機を適切に使用しましょう。



のどが乾いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



帽子、日傘などを使用し、涼しい服装で外出しましょう。



熱中症予防について詳しく知りたいときはこちら (厚生労働省 HP)



アラートを活用して身を守ろう

熱中症警戒アラートとは



熱中症警戒アラート発表状況を知りたいときはこちら (環境省 HP)



気象庁と環境省が共同で発表する情報で、熱中症の危険性が高まると予想される場合に注意を促すものです。気温が特に著しく高くなることにより、過去に例のない広域的に危険な暑さが想定される場合は「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。真岡市では、熱中症警戒アラート発表を受けると、当日の午前 10 時に防災行政無線を利用し、市全体に呼びかけを実施しています。

スポーツ施設キャンセルの目安に！

熱中症警戒アラート発表日は、スポーツ施設のキャンセルを検討ください。市が所管するすべてのスポーツ施設・公園を対象に、当日の熱中症警戒アラート発表を理由とするキャンセルについて、使用料を返金します。各施設の予約窓口へ直接お申し出ください。(問・スポーツ振興課Tel 84-2811)



アラート発表時はクーリングシェルターを活用しよう！

熱中症特別警戒アラートが発表された際に暑さを避けて休憩を取れる施設として、指定暑熱避難施設 (クーリングシェルター) を開設しています。また、アラートが発表されていない際にも涼みどころとして利用可能ですので、外出の際に休憩場所として気軽にご利用ください。(問・環境課環境保全係Tel 83-8125)

【開設期間】10月22日(水)まで(予定)
【開設場所】市HPのクーリングシェルター一覧で確認ください。
※利用にあたっては各施設の指示に従ってください。



このマークとポスターが目印です！



市HP
クーリングシェルター
ID 22624



複合交流拠点施設 monaca



まちなか保健室



二宮コミュニティセンター