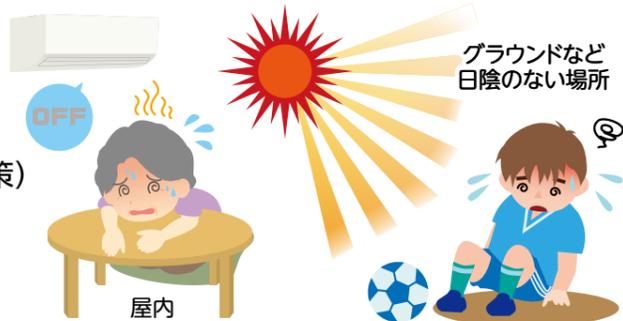


熱中症を予防するには…

その1 暑さを避ける

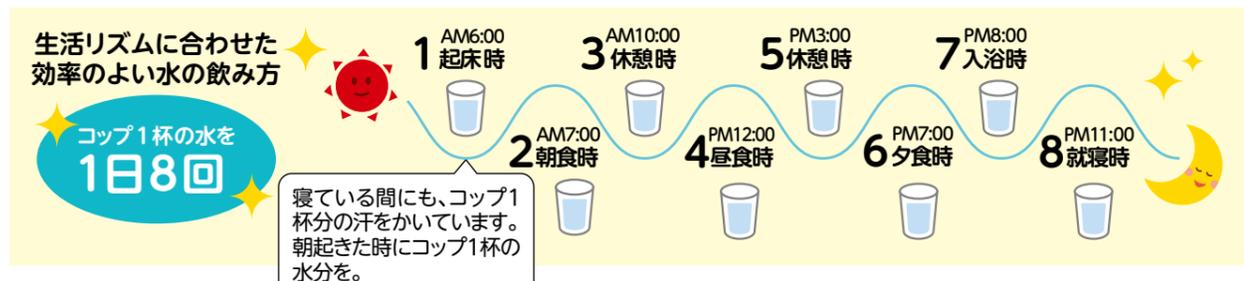
- 行動 (暑さは“災害”、外出は控える)
- 住まい (冷房、扇風機、打ち水、直射日光対策)
- 衣服 (ゆったり・襟元緩める・汗を拭く)



その2 こまめに水分を補給

体が喜ぶ、水の取り方

脱水とは、体の中の水分、塩分がなくなること。のどが渇く前に適切な水分補給を行い、脱水症状を防ごう。



屋外作業の場合は上記の飲み方に**プラス**しましょう。(塩分も忘れずにね)

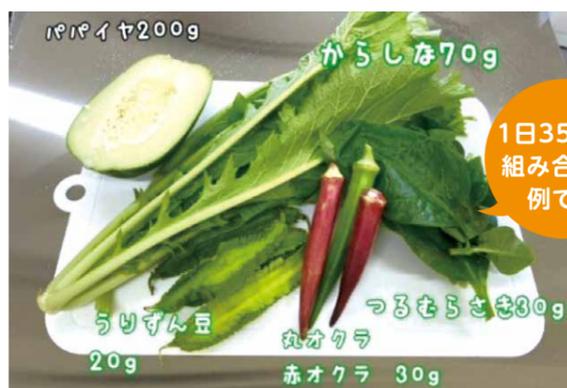


- 飲料は5~15℃で吸収が良くなり、体の冷却効果も高まります
- 日常生活や軽い運動程度は、1日3回の食事 + 水・お茶で水分補給
- 大量の汗、炎天下での作業、下痢・嘔吐の時などは「塩分」をプラス
- ペットボトル症候群(甘い飲み物の摂り過ぎで起こる急性糖尿病)に注意
スポーツドリンクには糖分も多く含まれるため、必要に応じた利用を!



野菜は食べる水分補給!

野菜は約9割が水分で、さらにビタミンやミネラルを含む脱水予防に適した食材です。
1日350gの野菜で体の中から熱中症対策を!



熱中症かもと感じたら…

意識がもうろうとする、自力で水分が飲めない、けいれんなどの危険な症状の時は迷わず救急車を!

熱中症の応急処置▶

厚生労働省
熱中症予防のための
情報・資料サイト



お問い合わせ

健康保険課
☎945-6633 (保健衛生係)

保健師 栄養士
ひとこと
アドバイス

熱中症を正しく知り 命を守ろう

～ゆで卵は生卵に戻らない～

熱で固まった卵は、元には戻らないことと同じように、熱中症によって臓器や脳がダメージを受けると、完全に回復せず命にかかわる可能性があります。

一人ひとりの知識と行動が熱中症による死亡や重症化を防ぎます。



熱中症が起きやすい条件

〈環境〉

- 気温、湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急な暑さ
- 閉め切った室内

〈からだ〉

- 高齢者、乳幼児
- 肥満や持病のある人 (糖尿病、心臓病など)
- 欠食や脱水状態
- 二日酔い、寝不足

〈行動〉

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 過度の衣服を着ている

熱中症警戒アラートって?

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された時に発令される警戒情報です。

気温だけでなく、湿度、ふく射熱(日差しなど)から計算する「暑さ指数」を指標としています。

暑さ指数 (WBGT)	生活の注意点
35を超える予測 熱中症特別警戒アラート	
危険 (31以上)	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28以上31未満)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

熱中症特別警戒アラートが発令されたら…

暑さをしのぐ場所として「クーリングシェルター」を設置します。町では5か所の施設があります。
※いずれも開庁日のみ開放

- 役場 1階町民ラウンジ
- 交流センターひざし
- 町コミュニティセンター
- 観光交流施設
- 社会福祉センター



詳しい情報は
町ホームページへ

