

大口町の熱中症予防対策！

問合せ先 健康課 ☎ 94-0053

『熱中症警戒アラート』全国運用中！

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し、熱中症への警戒を呼びかけるものです。令和6年4月から「熱中症特別警戒アラート」が新たに創設され、気温が特に著しく高くなることにより熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれのある場合に発表されます。

■ 熱中症警戒アラート発表時は徹底した予防行動をとりましょう！

熱中症は、屋外だけでなく室内でも発症し、救急搬送されたり、死亡する危険性があります。昨年度の熱中症の救急搬送は、住居が最も多く約4割を占めています。屋外で活動している時だけでなく、室内でも注意が必要です。予防法を知り、普段から気をつけましょう。

暑さを避ける！

室内では

- ◎ エアコンや扇風機を使い室内を涼しくする
- ◎ 気温と湿度を確認する
- ◎ 遮熱カーテン、すだれを使う

温度計で室温をチェックしましょう！

屋外では

- ◎ **クーリングシェルター**[※]を利用する
- ◎ 日傘や帽子を使う
- ◎ こまめに休憩 ◎ 飲み物を持ち歩く
- ◎ 吸湿性・速乾性のある衣服を着る
- ◎ 保冷剤、氷、冷たいタオルで、体を冷やす
- ◎ 天気の良い日は昼下がりの外出を控える
- ◎ 熱中症警戒アラート発令予報のある日は外出を控える



こまめに水分を補給する！

- ◎ 室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう
- ◎ 脱水を疑うときは、経口補水液を利用しましょう



こんな症状に要注意！

- めまい、顔のほてり
- 体温がいつもより高い
- 体のだるさ、吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 筋肉痛、筋肉のけいれん

こんな人は特に注意が必要です！

子ども

体温調節機能がまだ十分に発達していないので、気を配りましょう！

高齢者

暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、体温調節機能も低下しているので、注意が必要です！

屋外で活動する人

- ・ スポーツ
- ・ キャンプ
- ・ 畑仕事など



▲環境省熱中症予防情報サイトは上記二次元コードをご参照ください。

※ **クーリングシェルター**とは、熱中症による人の健康に係る被害の発生を防止するため、大口町が指定した、暑さをしのぐために一般に開放した施設です。

開所期間は、熱中症特別警戒アラートの運用期間に合わせ、4月第4水曜日から10月第4水曜日までとし、開所日時は施設開放可能日時となります。

施設名	所在地	開放日	時間帯	受入可能人数
大口町役場	下小口七丁目155番地	月～土(祝日を除く)	午前8時30分から	10人
ほほえみプラザ	伝右一丁目35番地	休館日以外	午後5時15分	20人

今月の健康俳句

ときめきをなくさないでと

桜散る

安藤 克典

今月の健康川柳

青春の短さがうむ 美しさ

高橋 あや子