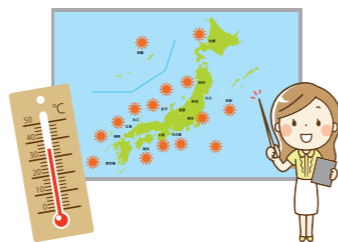


熱中症にならないために

熱中症になりやすい日を知るポイント

- ニュースや天気予報などで、当日や翌日の気温などを確認する
- 熱中症の危険が増す日の前日や当日に発表される熱中症警戒アラートに注意し、発表後は、屋外や空調設備のない屋内での運動を避ける

 **毎日欠かさず最新情報を入手！**



家の中で気を付けるポイント

- 扇風機やエアコンを使用し、室内温度28℃、湿度60%以下を保つ
- ドアや窓を開けたり、換気扇や扇風機を使用したりして風通しを良くする
- 外出前後や入浴前後、起床後にはコップ1杯程度の水分を取る
- カーテンやすだれ、グリーンカーテンを利用し、日差しを遮る工夫をする

 **喉がかわいていなくても小まめな水分補給を！**



仕事場で気を付けるポイント

- 暑くなり始めた日や作業を始めた日は特に注意して、小まめに休憩する
- 高温多湿な場所で作業を連続して行う場合は作業時間を短縮する
- 休憩時間と涼しい休憩場所を確保して、水分や塩分補給などに努める
- 作業中は声掛けをして、作業の様子を確認し合う
- 職場の熱中症を予防するためのマニュアルなどに沿って、安全に作業を進める

 **涼しい休憩場所で小まめに休憩を！**



普段の生活から気を付けるポイント

- 肉や魚、野菜を食べて、タンパク質やビタミン、ミネラルなどをバランスよく取る
- 普段からしっかりと睡眠や休養を取る
- 日頃から運動をして汗をかくことを習慣付け、暑さに強い体をつくる

 **普段から規則正しい生活を！**



小まめに水分補給する癖を付けましょう

水分摂取量の目安は、食事でも水分を摂取する以外に1日1.2リットル程度とされています。外出時は飲み物を持ち歩くことを習慣付け、いつでも水分補給ができるようにしましょう。飲み物を持ち歩けば、飲んだ水の量を確認することができます。持病があり水分摂取を控える必要のある人は、かかりつけ医に相談してください。



熱中症を予防しよう



熱中症は急に気温が高くなる5月ごろから発症する人が増え始めます。熱中症の症状は、重症化するとけいれんや意識障害が起こり、命を落とすこともあります。一人一人が正しい知識と対処法を身に付け、夏を待たずに熱中症を予防しましょう。

問い合わせ 赤堀保健福祉センター(☎20-2210)

熱中症が起こりやすい場所は？

熱中症は日差しが強い屋外で発症するイメージがありますが、家の中にも高温や多湿などの条件から起こることが多く、注意が必要です。

熱中症に特に注意する人

子ども(主に乳幼児)や高齢者は特に熱中症になりやすい傾向があります。脱水気味や睡眠不足といった体調不良などにより起こる場合もあります。

熱中症の応急処置

熱中症が疑われるときは、すぐに応急処置を行いましょう。

- ① 風通しの良い日陰や冷房が効いている室内など、涼しい場所に移動して、安静にする
- ② 衣類を緩め、ぬれたタオルや保冷剤で首や脇の下を冷やす
- ③ スポーツドリンクや経口補水液などで、水分と塩分を補給する
- ④ 症状が改善しない、自力で水分が取れない、呼びかけに対して返事ができない、真っすぐ歩けない、意識がない、けいれんがある場合などは、救急車を呼ぶ



暑い日の休憩場所として公民館や図書館などを利用できます

暑さや日差しから身を守り、熱中症を予防するため、公民館や図書館などの市有施設を「熱中症予防シェルター」として利用することができます。暑い日の一時的な休憩場所として気軽に利用してください。

※利用時間は、施設の開館時間または職員が対応できる時間です。利用する際は事前に各施設に問い合わせてください。利用できる施設は市ホームページを確認してください



▲市ホームページ

高齢者世帯のエアコンの購入費用を一部助成します

高齢者世帯のエアコンの購入や設置にかかる費用の一部を助成します。故障などによる買い換えや追加設置、中古品の購入は対象外です。申請方法などの詳細は問い合わせてください。

対象 次の全てに該当する世帯

- 本市に住所がある65歳以上の人のみで構成
- 自宅にエアコンがない
- 世帯員全員が市民税非課税

補助金額 エアコンの購入・設置費用の4分の3
※上限は8万円です

問い合わせ 高齢政策課(☎27-2752)