# 熱中症に注意



町ホームページ 熱中症関連情報 健康福祉課**2** 33-8000(8月30日まで) 32-2907(9月2日以降) 年々暑さが厳しくなり熱中症の 危険が増すなか、熱中症患者が全 国的に多く発生しています。

今月は熱中症の予防方法などを 紹介します。「自分は大丈夫」と 思わず、ポイントを知り予防に取 り組むことが大切です。

### 熱中症予防のポイント

#### 自宅でも予防を心がける

#### 熱中症が発生した場所の約4割は自宅

消防庁のデータによると熱中症で搬送された人の うち、約4割の人が自宅で熱中症となっています。 自宅だからと安心せず予防を心がけましょう。



#### エアコンや扇風機を活用

熱中症は夜間にも多く発生します。気温 28℃、湿度 70% を超えると危険です。エアコンや扇風機 を適切に使いましょう。



#### 熱中症(特別)警戒アラートに注目

「熱中症警戒アラート」が発表された地域は、気温が著しく上昇し熱中症の危険性が高まります。

発表された場合は、危険な暑さを避け水分補給や 休息を取りましょう。



深 熱中症警戒アラートの発表を 襲 環境省の LINE で受け取れます

#### 熱中症特別警戒アラートが発表されたときは クーリングシェルターが利用できます

熱中症の危険性が極めて高くなると予想されたと きは「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

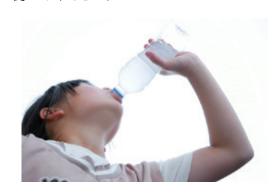
この際は町が指定する施設を「クーリングシェルター」として開放します。左ページに施設の一覧を掲載しています。暑さを避けるためにもお気軽にお立ち寄りください。

#### 適切な水分・塩分の補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分を 補給しましょう。

#### 摂取の目安

水…1 日あたり 1.2 リットル (コップ約 6 杯) 塩分…1 リットルの水に対して 1-2g の食塩 ※水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に 従ってください。



## クーリング シェルター

指定施設一覧

#### 保健センター (8月30日まで)

開放日 月・火・水・木・金曜日(祝日を除く) 時間帯 午前8時30分~午後5時15分

#### 町役場庁舎

開放日 月・火・水・木・金曜日(祝日を除く) 時間帯 午前8時30分~午後5時15分

#### ふれあいセンター

開放日 水・木・金・土・日曜日(祝日を除く/土・ 日曜日が祝日の場合は開館)

時間帯 午前9時~午後5時

#### 青垣生涯学習センター

開放日 火・水・木・金・土・日曜日(月曜日が祝日 の場合は開館し次の平日が休館)

時間帯 午前9時~午後5時

#### 図書館

開放日 火・水・木・金・土・日曜日 (第2金曜日を 除く/月曜日が祝日の場合は開館し次の平日

が休館)

時間帯 午前9時30分~午後5時

#### こどもはぐくみ・交流センター

開放日 全日

時間帯 午前9時~午後5時



#### 町社会福祉協議会

開放日 月・火・水・木・金曜日(祝日を除く) 時間帯 午前8時30分~午後5時15分

#### 老人福祉センター

開放日 月・火・木・金・土・日曜日(祝日を除く/ 敬老の日は開館)

時間帯 午前9時~午後5時

#### グラウンドゴルフ場

開放日 月・水・木・金・土・日曜日(火曜日が祝日 の場合は開場し次の平日が休場)

時間帯 午前8時~午後5時

#### このアイコンが目印です!





#### 利用の際の注意事項

- ●指定施設の開放時のみ利用できます。
- 飲料は各自でご用意ください。
- ●指定施設の温度調整はできません。
- ●その他、利用にあたっては各施設の 指示に従ってください。