

正しい予防方法を知り、今の季節から対策を

熱中症は予防が大切！

熱中症は暑さが本格化する前の、今の季節から注意が必要です。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなります。また、体が気温に慣れていないため熱中症が発生しやすいと言えます。

TOPICS_02

特にお知らせしたいこと



◀市 HP
(熱中症に注意
しましょう!)

■ 熱中症予防のポイント

屋内にいて、「暑さ」や「のどの渇き」を感じていなくても熱中症になることがあります。特に子どもや高齢者などは熱中症になりやすいため、周囲から積極的に声かけをしましょう！
問い合わせ＝健康増進課 (559-6155 FAX 559-5705)

■ 暑さに備えた体づくり

- ・暑くなる前から無理のない範囲で適度な運動を
- ・体調が悪い時は、無理せず静養



■ こまめな水分補給

- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給
- ・運動時や大量に汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに



■ 暑さを避ける

- ・通気性のよい服装、氷や冷たいタオルを活用
- ・外出時は日傘や帽子を活用



気温より暑さ指数のチェックが重要！

■ 暑さ指数とは？

熱中症の予防を目的とした指標のこと。人間の熱バランスに影響の大きい「気温」、「湿度」、「日射・輻射」の要素を取り入れ数値化したものです。気温が同じでも暑さ指数が高いほうが救急搬送者数は多くなるため、熱中症のなりやすさを判断するのに有効です。暑さ指数に応じて、屋外での活動を控えるなどの対策をしましょう！

暑さ指数は
市公式 LINE で確認！

- ①市公式 LINE を友だち登録 (下記2次元コード)
- ②「防災・救急」メニュー内「暑さ指数」をタップ



■ 地球温暖化による熱中症や自然災害に備える



熱中症セミナーとワークショップに参加し、家族を守ろう！

大人向けに、熱中症対策のセミナーを開催します！セミナー参加者の子ども向けには、楽しい七夕ワークショップ (熱中症対策などのミニセミナー、短冊づくり、非常食の試食、七夕ライトダウンなど) を用意しています
※セミナーは大人のみ参加も可能
※セミナーとワークショップは同一時間に別部屋で開催するため、ワークショップに大人は参加できません
日時＝7月7日 (日) 10時～12時
場所＝ウッディタウン市民センター



ワークショップは、熱中症セミナー参加者の子どものみ申し込み可能

定員＝①大人向け熱中症対策セミナー：100人、②セミナー参加者の子ども向けワークショップ：40人 (多数の場合抽選) ※一時保育、手話・要約筆記あり (要予約)
対象＝①市内在住・在勤者、②市内在住の小学生
申し込み＝6月20日までに、参加者の名前・住所・電話番号、一時保育の有無、手話・要約筆記の有無を、申し込みフォーム (右記2次元コード)、ファクス、はがきのいずれかで下記
問い合わせ＝〒669-1595 三輪 2-1-1 市役所本庁舎 4階 環境政策課 (559-5064 FAX 562-3555)

