

夏だ! 急げ!

ID 1004477

# 我が家の熱中症対策

熱中症は、暑さなどにより体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなり、体内に熱がこもった状態のことをいいます。

気温の上昇などとともに熱中症の発生も増加する傾向にあり、重症の場合は命に関わることもあるため、注意が必要です。

急な気候の変化にも対応できるよう、熱中症について正しく理解し、予防に努めましょう。

健康増進課 ☎(626) 1126



## こんな日・こんな人は 特に注意が必要です



- ▼ 気温が高い
- ▼ 湿度が高い
- ▼ 風が弱い
- ▼ 急に暑くなった

- ▼ 高齢者・障がい者・子ども
- ▼ 体調の悪い人
- ▼ 暑さに慣れていない人
- ▼ 持病のある人

室内にいても 熱中症は発生!



## 熱中症を防ぐ 5つのポイント

### 1 水分・塩分を こまめにとりましょう

喉の渇きを感じなくても、意識して水分を補給しましょう。汗をたくさんかくときには、塩分の補給も大切です。

マイボトルを 持ち歩こう!

- ▼ ペットボトルの消費量を抑えられて環境にやさしい
- ▼ サイズも機能もさまざま
- ▼ オシャレなデザインも

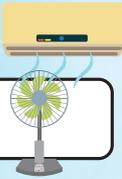


### 2 エアコン・扇風機を上手に使いましょう

熱中症は命に関わることもあるので、室温調整に気を配りましょう。

こんな工夫も!

エアコンと扇風機の併用で節電に



### 3 部屋の風通しを良くしましょう

こまめな換気、遮光カーテンやすだれを利用し、室温が上がりにくい環境を作りましょう。

こんな方法も!

- ▼ 打ち水
- ▼ グリーンカーテン

### 4 涼しい服装をしましょう

通気性が良い、吸湿・速乾性のある衣服を着るのがお薦めです。

帽子や日傘も 効果的



### 5 無理をしないようにしましょう

体調が悪いと感じたら、無理をせず、休息を取るようにしましょう。また、外出中には「熱中症避難所および協力店」もご利用ください(下の記事参照)。

## 熱中症が疑われる人を見かけたら

風通しの良い日陰や涼しい場所に避難させる



衣服を緩めて楽にし、濡れタオルなどで首の回りや脇の下などを冷やす



自力で摂取できるなら水分・塩分を補給する

※意識がない時は口から水分を飲ませない



意識がない場合や症状が改善しない場合は救急車を呼ぶ



暑さの感じ方は人によって異なります。一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼び掛け合うことが大切です。

特に、高齢者、障がい者、子どもは、周囲の人が協力して注意深く見守るようにし、意識がない・自力で水が飲めない場合は救急車を呼ぶなどの対応をお願いします。

COOL CHOICE

## クールシェアで快適な夏に!

クールシェアとは、1人1台のエアコン使用を見直し、家庭では1つの部屋に集まったり、公共施設などを利用したりして、涼しさを共有する取り組みです。夏の暑い時間帯は家庭のエアコンを使わず、街なかへ出掛けてみませんか。

### ■まちなかクールシェアコンサート

▼日時 7月20日(土)、8月24日(土)。午後1時30分～4時30分。

▼会場 宇都宮共和大学宇都宮シティキャンパス(大通り1丁目)。

☎宇都宮共和大学シティライフ学部 ☎(650) 6611、市もったいない運動市民会議(環境政策課内) ☎(632) 2404



## 熱中症避難所および協力店を

ID 1004478

# 市内約1,700カ所に設置します

市民の皆さんが外出時に、体調不良になった場合の休憩場所として、市有施設の「熱中症避難所」と、民間施設に協力いただく「熱中症避難所協力店」を設置しています。

ご利用の際は、施設に掲出する表示(右の図)をご確認ください。設置場所について、詳しくは、市☎をご覧ください。

☎保健所総務課 ☎(626) 1104

この表示が目印

