

■ 熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

- ❄️ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ❄️ 衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）
- ❄️ 水分・塩分、経口補水液※などを補給
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、呼びかけに対し返事がおかしいときは、
ためらわずに救急車を呼びましょう！



■ 指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を開設します

「気候変動適応法及び独立行政法人環境再生保全機構法の一部を改正する法律」により、同法第21条に、「指定暑熱避難施設」が規定されました。環境省より、「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合、極端な高温時における熱中症による重大な健康被害の発生を防止するため、暑さをしのげる場として、指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を開設します。

指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）指定施設

施設名	所在地	設置場所	開放時間	受入可能人数
大河原町役場	大河原町字新南 19 番地	1 階 町民ホール	8時30分～17時15分	10人程度
中央公民館	大河原町字町 196 番地	1 階 ロビー	9時00分～17時00分	10人程度
金ヶ瀬公民館	大河原町金ヶ瀬字原 88 番地	1 階 ロビー	9時00分～17時00分	10人程度
世代交流いきいきプラザ	大河原町大谷字末広 50 番地 1	1 階 ロビー	9時00分～17時00分	10人程度
オーガ	大河原町大谷字町向 126 番地 4	2 階 催事場	9時00分～17時00分	10人程度

- 飲料等は各自でご用意ください。
- 利用できる日時・場所は、指定施設の開館している日時及び指定した場所になります。
- その他、利用に当たっては各施設のルールを守ってご利用ください。

- ▶『熱中症警戒アラート※』発表時には、外出をなるべく控える、エアコンを使用するなど、暑さを避けましょう。

※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると、環境省の「熱中症予防情報サイト」で発表されます。



「熱中症予防情報サイト」

特 に 注 意 し た い 方 々

子ども

体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

高齢者

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。暑さや水分不足に対する感覚機能や、からだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。

障がいのあるかた

自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

厚生労働省 「熱中症予防のために」リーフレットを加工して作成

救急車の利用などについての問合せ先▶大河原消防署 救急係 ☎ 0224-52-1136

熱中症についての問合せ先▶健康推進課 健康推進係（1階④番窓口）☎ 0224-51-8623

クーリングシェルターについての問合せ先▶町民生活課 環境衛生係（1階②番窓口）☎ 0224-53-2114

『熱中症』を予防して元気な夏を！

■ 熱中症とは？

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために体から熱が逃げにくく、熱中症になる場合がありますので注意が必要です。

■ 熱中症の症状



■ 熱中症予防行動のポイント

① 暑さを避ける！

- ❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



- ❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



- ❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



- ❄️ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



- ❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



- ❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



② こまめに水分・塩分などを補給する！

- ❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



- ▶熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



「熱中症予防のための情報・資料サイト」