

## 熱中症が疑われる人を見かけたら

エアコンが効いている室内や風通しの良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、脚の付け根など)



経口補水液を補給\*



※ 経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。腎臓、心臓病などの疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

**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！！**

救急車を呼んだ方がいいのか、判断に迷ったら、救急安心センター事業 ☎ #7119 へ！！

## 指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）

大河原町では、環境省より「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合、暑さをしのげる場所として、以下の施設で指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）の開設を予定しています。

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、利用にあたっては、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、暑さを避けましょう。

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



## 特に注意したい方々

### こども

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

暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、体温の調節機能も低下しているため、注意が必要です。

### 障がいのあるかた

体温の調節が難しい場合やのどが乾いても気づかない、自分で水分が摂れないなどの場合があるため、介助者やまわりのかたは注意しましょう。

# 熱中症を予防して元気な夏を！

熱中症は、5月ごろから発生し、梅雨明けごろに多発する傾向があります。人間が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。暑いときは無理をせず、徐々に暑さに慣れるようにしましょう。

**暑くなり始め・急に暑くなる日・熱帯夜の翌日・厳しい暑さが続く日**などは、要注意です！



## 熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り



病状がすすむと

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感



## 熱中症予防の行動のポイント

### 1 暑さを避ける

エアコン等で温度をこまめに調整

吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用

外出時には日傘の使用、帽子の着用

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を補給



### 3 シーズンを通して暑さに負けない丈夫な身体づくりを続ける

- ・塩分を程よくとる
- ・睡眠環境を整え、ぐっすり眠る
- ・バランスの良い食事を摂る



参考：日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト公式サイト  
熱中症について学ぼう：予防と対策