

広報しもつま

SHIMOTSUMA

6 2024
Jun.
No.818

広報しもつま
SHIMOTSUMA 6 2024
Jun.

毎月10日発行
No.818

発行／下妻市・市長公室秘書課
〒304-8501 茨城県下妻市本城町三丁目13番地
☎0296-43-2111(代) Fax0296-43-4214(代)

■URL <https://www.city.shimotsuma.lg.jp/>
■E-mail info@city.shimotsuma.lg.jp
■印刷／中島写真スタジオ

元気あふれる運動会

熱中症にご注意ください！

近年の温暖化により、熱中症が起こる時期は早まっています。梅雨明け前後の蒸し暑い時期は体が暑さに慣れていないため、特に注意が必要です。予防のポイントを活用し、熱中症ゼロを目指しましょう。

暑さを避けましょう

- エアコンや扇風機で温度をこまめに調整
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 涼しい服装、日傘や帽子を活用



こまめに水分補給をしましょう

- 1時間ごとにコップ1杯、1日あたり1.2Lを目安に
- 大量に汗をかいたときは、塩分の補給も忘れずに



気温・湿度が高い、急に暑くなった時は特に注意！

- 気温が31℃を超えると、熱中症の危険性が高くなる
- 35℃を超える日は特に注意！扇風機やエアコンで室温を調整



暑さに負けない体づくり

- 運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣らす
- 3食きちんと食べることで、塩分・水分が補給できる
- 十分な睡眠を確保し、疲労を貯めない



こんな症状に注意！



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

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
- 水分・塩分、経口補水液などを補給

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

判断や対応に迷ったら…

茨城救急電話相談 におかけください！

☎050-5445-2856 (24時間 365日実施)

熱中症特別警戒アラート（熱中症特別警戒情報）が制度化されました

熱中症特別警戒アラートとは、令和6年4月気候変動適応法の改正により創設された制度です。過去に例のない危険な暑さが予想され、人の健康に係る重大な被害が生じる恐れがあるときに発表されます。発令時には防災無線でお知らせしますので、危険な暑さから自分と自分の周りの人を守る行動をとしましょう。

市では、危険な暑さから避難する場所として、下妻市役所など市内7施設をクーリングシェルターとして指定しました。期間中はどなたでも利用できます。ぜひご利用ください。



詳しくはこちら！