

広報しもつま

SHIMOTSUMA

6 2026
Jun.
No.842

広報しもつま
SHIMOTSUMA
6 2026
Jun.
No.842

毎月10日発行
No.842

■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) ファクス0296-43-4214(代)

■URL <https://www.city.shimotsuma.lg.jp/>
■E-mail info@city.shimotsuma.lg.jp
■印刷／富岡印刷

水辺に咲く、初夏の便り

「まだ大丈夫」が危険です



熱中症から命を守りましょう

暑さが厳しくなるこれからの季節。

熱中症は屋外だけでなく、室内でも起こります。一人ひとりの予防と、周囲への声かけが大切です。

熱中症の主な症状

軽症



- めまい
- 立ちくらみ
- 大量の汗
- 足がつる

こんな時は...

涼しい場所へ移動し、
水分・塩分を補給しましょう。

中等症



- 頭痛
- 吐き気
- 強いだるさ
- 集中力の低下

こんな時は...

医療機関での診察が必要です。
無理せず、休息を。

重症



- 意識がもうろうとする
- 呼びかけへの反応がおかしい
- けいれん

こんな時は...

**すぐに救急車を
呼びましょう！**

のどが渇く前に水分補給

「のどが渇いた」は、
すでに水分不足のサインです。
「渇く前に飲む」を徹底しましょう。



POINT

- 一度に大量ではなく、こまめに飲む
- 汗をたくさんかいた時は塩分補給も

水分補給の目安

1回の目安 コップ1杯（150～200ml）をこまめに

飲むタイミング



起床後



外出の前後



運動の前後



入浴の前後



就寝前

クーリングシェルターをご利用ください

市では熱中症特別警戒アラートが発表された際など、暑さを避けて休憩を取れる施設として「クーリングシェルター」を開設しています。

クーリングシェルターを活用し、熱中症を予防しましょう！

下妻市内のクーリングシェルター

- ・イオンモール下妻
- ・下妻市役所庁舎（交流スペース）
- ・下妻市立図書館（休憩ラウンジ）など



詳しくはこちら

クーリングシェルターの施設に「のぼり旗」を設置しています。

