



# 熱中症に気をつけて!

問 保健総務課 (☎829・7771) HP 5558



熱中症は、気温や湿度が高い環境下で起こりますが、屋外のみならず、室内でも注意が必要です。

熱中症になると、体温調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもることで体温が上昇したり、たくさん汗をかくことによって体内の水分や塩分が失われたりするため、頭痛やめまい、吐き気などの症状が現れます。最悪の場合、死に至る危険性もあります。熱中症にならないように暑くなる前から体を暑さに慣れさせ、応急処置などを知っておきましょう。

## 熱中症予防と対策



### 暑さに備えた体づくりと日頃からの体調管理

- 暑くなり始める時期から、無理のない範囲で「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を毎日30分程度
- 体調が悪いときは無理せず自宅で療養



### 暑さを避ける

- 涼しい服装、日傘や帽子の使用
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい室内へ、外では日陰へ移動



### のどが潤いていなくてもこまめに水分補給

- 1時間ごとにコップ1杯(約200ml)を目安に
  - 入浴前後や起床後も水分補給
- ※大量に汗をかいたときは塩分も補給



### エアコンの適切使用

- 特に高齢者は暑さを感じにくくなっているため、皮膚感覚で判断せずに温度計で確認
- 夜間はエアコンのタイマーが切れた後、室温が非常に高くなってしまふことがあるため、タイマーは少なくとも3～4時間の使用を推奨

これからの季節に暑さをしのげる場所として活用してください



## クールスポットの設置場所

- |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| ①市役所本庁舎       | ②保健福祉センター     | ③池の里市民交流センター  |
| ④西北コミュニティセンター | ⑤南コミュニティセンター  | ⑥東北コミュニティセンター |
| ⑦西コミュニティセンター  | ⑧西南コミュニティセンター | ⑨東コミュニティセンター  |
| ⑩市民会館         | ⑪中央図書館        | ⑫寝屋川市駅前図書館    |

※①～③…午前9時～午後5時30分、④～⑧…午前9時～午後5時、⑩午前9時～午後5時(第2月曜日を除く)、⑪午前10時～午後5時(毎週月曜日を除く)、⑫午前10時～午後5時(第3木曜日を除く)

## 熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ移動し、できれば冷房のある室内に退避する。
- 衣服を緩めて、体から熱を逃がす。
- 氷や保冷剤を首、わきの下、太ももの付け根に当て、血管を冷やす。
- 水分・塩分を補給する。意識障害のあるときは水分を与えず、自力で水分摂取ができないときはすぐに救急車を呼ぶなど、医療機関に搬送することを最優先する。

## 熱中症警戒アラート

特に暑くなると予想される日の前日夕方、又は当日早朝に都道府県ごとに環境省から発表されます。

詳しくはこちら →



## あふたーわーど

Afterword

早いもので、今年も半年が過ぎました。皆さん半年前はどんなことを思い浮かべていましたか?私は、今年目標だった、子どもと一緒にスポーツクラブに通うことは、まだ実行できていないので、残りの半年で、家族一丸となって(笑)挑戦していきたいと思っています。あと半年でお正月。よい半年を過ごそう。



市公式アプリ  
もっと寝屋川

iOS用

Android用



市フェイスブック



市ツイッター



市ホームページ



市YouTube  
公式チャンネル



市Instagram

