

夏を安全に、快適に過ごすために

熱中症に気を付けましょう！

「新しい生活様式」における熱中症対策

太陽がじりじりと地面を照りつけ、気温が高くなるこの季節、気を付けたいのが「熱中症」です。毎年、熱中症は7～8月に多く発生しますが、今年は新型コロナウイルスの影響によるマスクの着用などで、さらに発生リスクが高まっており、注意が必要です。正しい知識を身に付け、十分な対策を行いましょう。

問い合わせ 福祉保健センター 446-6453

熱中症って どういうもの？

高温多湿な環境に長くいると、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れて、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまいます。それによって起こるめまいや頭痛、体温上昇などの症状を「熱中症」といいます。屋外だけでなく、室内でも発症することがあり、重症になると死に至る恐れもあります。

特に今年は注意が必要です！

理由

1

**マスクの着用により
のどの渴きを感じにくい**

気温や湿度が高いときにマスクを使用すると、熱中症のリスクが高くなります。

屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は、**適宜マスクを外しましょう。**のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

理由

2

暑さに慣れていない

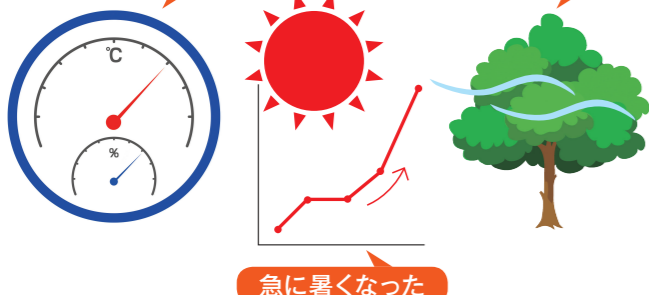
外出自粛が続き、例年以上に暑さに体が慣れていません。そのため、急な暑さに対して体が対応できず、熱中症になる危険性が高まります。

室内でも**適度に体を動かすなど、暑さに強い体づくりを心掛けましょう。**

こんな日は注意！

気温・湿度が高い

風が弱い



急に暑くなった

こんな人は特に注意！

乳幼児

高齢者

体調が悪い

持病がある

肥満

暑さに
慣れていない



市や県の主な熱中症対策

まちのクールオアシス

新型コロナウイルス感染症対策の注意喚起と、熱中症に関する情報発信の拠点として、市内施設・企業に協力いただき実施しています。なお、市内16カ所の公共施設でもまちのクールオアシスを実施しています。熱中症の症状が見られた際は、一時的に避難する場所としてご活用ください。



このステッカーが
目印!!

戸田市 まちのクールオアシス 検索

県救急電話相談

急な体調不良の際の家庭での対処方法や、医療機関を受診すべきかどうかの必要性について、24時間、年中無休で看護師に相談できます。

☎ #7119

048-824-4199

※ダイヤル回線・IP電話・PHS・都県境の地域でご利用の場合

防災行政無線(いいとだメール)

気象予報などにより、特に熱中症発生リスクが高いと考えられるときは、防災行政無線やいいとだメールでお知らせします。このような日は、特に熱中症に注意して過ごしましょう。



防災行政無線のバックナンバー



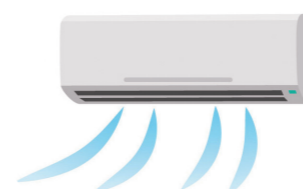
いいとだメール

熱中症予防 5つのポイント

参考 「令和2年度の熱中症予防行動」(環境省、厚生労働省発行)

1 暑さを避けよう

熱中症は自宅などの、室内でも多く発生しています。換気しつつ、エアコンを使用するなど、部屋の温度をこまめに調整しましょう。特に梅雨明けで急に暑くなる日は体が暑さに慣れていないため、要注意です。また、暑い日は長時間の外出を避け、外出時には日傘や帽子を利用し、日陰を歩くことで日差しを避けましょう。



2 適宜マスクを外そう

気温や湿度が高い中でのマスクの着用には注意が必要です。マスク着用時は、負担のかかる作業や運動を避けましょう。また、休憩時に周囲の人と十分な距離が確保できる場合、適宜マスクを外しましょう。



3 水分はこまめに補給

のどが渇く前にこまめに水分をとるようにしましょう。ただし、アルコールは水分補給になりません。体の水分を外に出してしまう作用があるため、逆に危険です。



4 健康管理をきっちり

日頃から体温測定や健康チェックをして、体調が悪いと感じたときは無理しないようにしましょう。次のような症状が見られた際には、すぐに涼しい場所へ避難し、水分・塩分をとるようにしてください。可能であれば、体を水や冷風で冷やしましょう。ただし、意識障害がある場合は、すぐに救急車を呼びます。また、症状が改善しない場合は迷わず医療機関へ相談しましょう。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽度

- めまい
- たちくらみ
- 手足のしびれ
- 気分が悪い

中等度

- 頭痛
- 吐き気、嘔吐
- 体がだるい(倦怠感)
- 虚脱感
- いつもと様子が違う

重症

- 返事がおかしい
- 意識がない
- けいれん
- 体が熱い



5 暑さに備えた体づくり

暑くなり始めの時期から水分補給を行いつつ、無理のない範囲で運動をしましょう。

