

熱中症にご注意ください!

問/健康づくり課 ☎465-8611

熱中症とは?

気温や湿度が高い環境により、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなることから発症します。重症化すると死に至る可能性もあります。

誰でもなる可能性のある病気ですが、予防することができる病気です!

熱中症になりやすいとき

- ① **暑いとき** (特に気温25度以上)
特に、急に暑くなる初夏や梅雨明けは、要注意です。
- ② **湿度が高いとき** (特に湿度80%以上)
気温が低い日でも湿度が高いと、汗が蒸発しにくく、熱がこもりやすくなります。
- ③ **日差しが強いとき**
直射日光や地面からの照り返しが、熱中症になる危険性を高めます。特に、地面に近い乳幼児は要注意です。
- ④ **風が弱いとき**
体温を下げる効果を弱めます。

熱中症になりやすい人

- ① **高齢者**
体温調節機能が低下しています。暑さやのどの渴きを感じにくいなど、体のSOSに気がつくにくくなっています。
- ② **乳幼児**
体温調節機能が未熟なため、熱がこもりやすくなります。
- ③ **体調不良の人**
疲労、寝不足、朝食抜きなど、その日の体調が影響します。また、心臓病や糖尿病など**持病がある人**は注意が必要です。
- ④ **その他**
運動不足や肥満、暑さに慣れてない人は要注意です。



今から出来る熱中症予防!!

家族やご近所でも声をかけあって予防しましょう!

- ◆ **こまめに水分補給をしましょう!**
※アルコール、カフェイン飲料は、体内の水分を出してしまうため、水分補給になりません。
- ◆ **暑さに備えた体づくりをしましょう!**
バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠と休養を心がけましょう。
- ◆ **暑さを避ける服装、保冷グッズを利用しましょう!**
吸湿性や通気性のよい服装などを着用しましょう。
- ◆ **屋外では直射日光を避けましょう!**
日陰を歩く、帽子や日傘を活用する。
※特に車の中は、曇りの日でも驚くほど高温になります! 短時間でも留まらないようにしましょう。
- ◆ **屋内では快適な室温を保ちましょう!**
カーテンやすだれで日光を避け、扇風機やエアコンを利用しましょう (目安は28度)。



6月1日(月)~9月30日(水)にクールオアシス実施中!

市では、外出時における一時休息所、高温時の緊急避難所として、市内各公共施設等を「クールオアシス」に指定しています。右イラストのぼぼたんが目印ですのでどうぞご利用ください。

指定施設 (29箇所) ※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、休所している場合があります。

市役所、内間木支所、朝霞台・朝霞駅前出張所、中央・東・西・南・北・内間木公民館、図書館(本館・北朝霞分館)、博物館、弁財・朝志ヶ丘・宮戸・栄町・仲町・溝沼・根岸台・膝折市民センター、ゆめぱれす(市民会館)、保健センター、わくわくどーむ(健康増進センター)、リサイクルプラザ、はあとぴあ(総合福祉センター)、産業文化センター、総合体育館(改修工事のため、8月から)、朝霞郵便局

