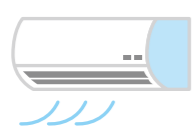
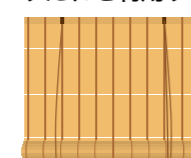






II

猛暑の日には 暑さを避けて、身を守る！

<p>エアコンなどで 温度を調整する</p> 	<p>遮光カーテンや すだれを利用する</p> 	<p>日傘や帽子を着用する</p> 
<p>日中の外出をひかえる</p> 	<p>通気性のよい 吸湿性や速乾性のある 衣服を着用する</p> 	<p>保冷剤や氷、 冷たいタオルなどで 体を冷やす</p> 

クーリングシェルターをご利用ください

クーリングシェルターとは、熱中症特別警戒アラートが発表された際に、暑さを避けて休憩を取れる場所のことです。外出時に危険な暑さに見舞われた場合や自宅に冷房設備がない場合は、十分な水分補給をするとともに、クーリングシェルターを活用しましょう。

運用期間 10月21日（水）まで

- 指定施設**
- ・三豊市役所、各支所
 - ・市内図書館、図書室
 - ・マルナカ(市内各店舗)
 - ・ゆめタウン三豊
 - ・市内郵便局
 - ・ドコモショップ高瀬店
 - ・ホームプラザナフコ豊中店
 - ・百十四銀行(市内各支店) など

※各施設が定める日時のみ、利用できます。
※指定場所の温度管理はできません。

☎脱炭素推進室 24-8445



▲指定施設に提示しているポスター



◀詳細はこちらから

III

室内でも外出時でも こまめに水分を補給する！

のどの渇きを感じていなくても、意識してこまめに水分を補給しましょう。



✓ 暑さの感じ方は人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気を付けましょう。

✓ 高齢者や子ども、障がいのある人は特に注意が必要です

高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能や調整機能が低下しているため注意が必要です。
子どもや障がいのある人にも、気を配る必要があります。



熱中症とは

高温な環境下で、発汗による体温調節などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって、さまざまな症状がみられる状態をいいます。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡の危険もあります。

熱中症の症状

- ・めまい
 - ・立ちくらみ
 - ・生あくび
 - ・大量の発汗
 - ・筋肉痛
 - ・筋肉のこむら返り
- 症状が進むと！
- ・頭痛
 - ・嘔吐
 - ・倦怠感
 - ・判断力低下
 - ・集中度低下
 - ・虚脱感



熱中症が疑われたら

- ☺涼しい場所へ避難！
- ☺衣服をゆるめ、体を冷やす
- ☺経口補水液などの水分を補給する

⚠️応急処置をしても症状が改善されない時は、医療機関の受診や、救急車☎119を呼びましょう。

健康課 73・3014

熱中症対策

元気に夏を
過ごすために！



I

本格的な夏を迎える前に 暑さに慣れる体力づくり！

暑くなる季節に向けて“暑さに慣れる体の準備（暑熱順化）”が大切です。軽い運動などで汗をかき、徐々に体を暑さに慣れさせることで、熱中症のリスクを減らすことができます。また、睡眠不足や体調不良を防ぐため、生活リズムを整えることも大切です。朝食をきちんと取り、お酒の飲みすぎには気を付けましょう。

暑さに慣れる体をつくるために、日常生活でできること

ウォーキング・ジョギング

ウォーキング 運動目安 30分
ジョギング 運動目安 15分
頻度目安 週5回



サイクリング

運動目安 30分
頻度目安 週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)
運動目安 30分
頻度目安 週5回～毎日



湯船につかり、しっかり温まる

頻度目安 2日に1回



出典：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ

※上記はあくまで目安となります。個人の体質や体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給しましょう。