

5月から始める

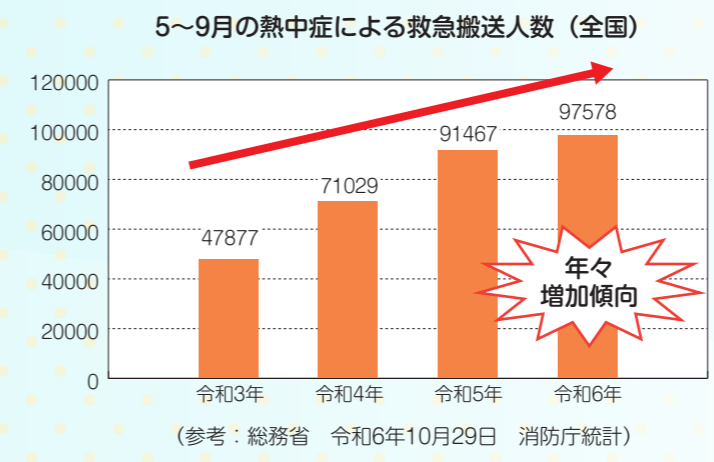
熱中症対策について

熱中症の症状

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。重症になると命にかかわることもあります。主な症状としては、次のものがあげられます。



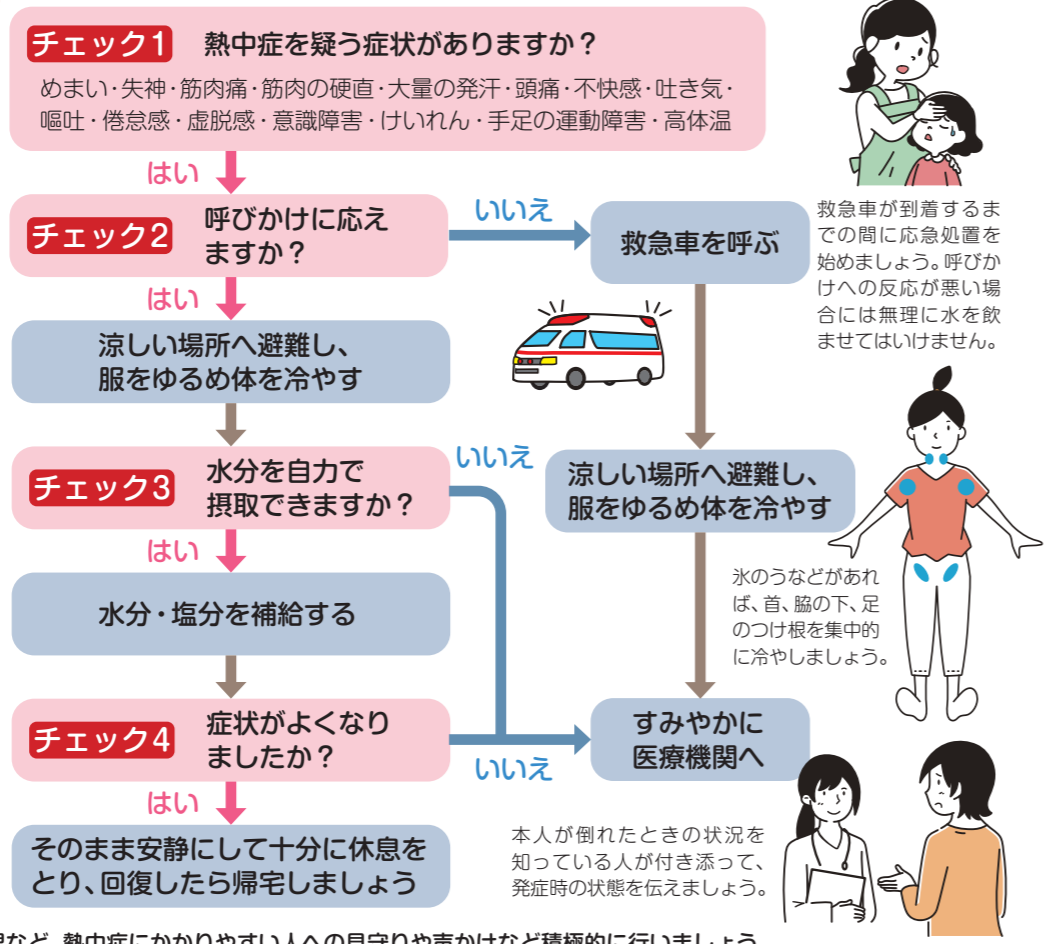
熱中症は、夏に起こるイメージが強いと思いますが、梅雨入り前の5月頃から発症します。5月からは「夏日」が増えますが、まだ汗をかくことに慣れていないこの時期は、急に気温が高くなっても発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。特に、高齢者や乳幼児、持病のある人などは体温を調節する機能がうまく働かないため、熱中症に注意が必要です。



熱中症が疑われる人を見かけた場合の対応

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…。
落ち着いて、状況を確認して対応しましょう。最初の措置が肝心です。

熱中症の応急処置



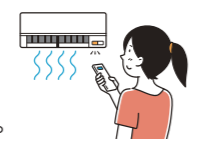
大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう。

熱中症予防のポイント

熱中症を防ぐためには、以下のような対策をとることが大切です。

室内では

- 扇風機やエアコンで適切な室温に調節しましょう。
- カーテン、すだれを利用しましょう。



脱水状態にならないために

- 室内でも屋外でも、のどの渇きを感じなくても、スポーツドリンクなどでこまめに水分・塩分を補給しましょう。



屋外では

- 日傘や帽子を着用しましょう。
- 日陰やクーリングシェルターを利用し、こまめな休憩をとりましょう。



暑さに強い体づくり

- 暑さに負けない体にするため、本格的に暑くなる前の今の時期から、ウォーキングなど汗をかく運動を継続して行いましょう。



体に熱をためないために

- 通気性の良い、速乾性のある衣服を着用しましょう。
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やしましょう。



指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）をご活用ください

危険な暑さから避難できる場所として、次の施設をクーリングシェルターとして開放します。
場所や開放時間など、詳細については町ホームページをご覧ください。

クーリングシェルター一覧

越前町役場	生涯学習センター糸生分館
越前町生涯学習センター	越前町社会福祉センター
朝日コミュニティセンター	越前地域福祉センター
宮崎コミュニティセンター	越前陶芸村文化交流会館
越前コミュニティセンター	道の駅「越前」
織田コミュニティセンター	町内郵便局（8か所）
文化歴史館・図書館織田分館	町内ゲンキー（3か所）
町立図書館	



指定暑熱避難施設
クーリングシェルター
COOLING SHELTER



▲町ホームページ

※利用にあたっては各施設の指示に従ってください。

このマークが目印です！



問合せ先 健康保険課 ☎34-8710