

## 十分な対策をとろう!誰でもかかる熱中症

今年は寒暖差が激しい日が続いています。身体が暑さに慣れる前に急激に気温が上がると熱中症になるリスクが高まります。十分な対策をして、熱中症に注意しましょう。熱中症にかかる人は高齢者だけで約6割となっており、そのうち、約4割が住居で発生しています。また、気温が30℃(真夏日)を超えると熱中症による死亡者が増加します。気温が30℃を超える日は熱中症に警戒をしましょう。

町では気温が30℃以上か、暑さ指数が28℃を超えると予測される日に防災放送とちちぶ安心・安全メールにて熱中症注意喚起を行っていますので、参考にしてください。

※暑さ指数とは気温、湿度、日差し等からなる熱中症の危険性を示す指数  
熱中症に関連する情報を掲載しますので、予防にご活用ください。

### 【普段から出来る熱中症予防行動】

- のどが渇いていなくても水分補給を(目安:1日あたり1.2L)  
※アルコール飲料は体内の水分を排泄してしまうので、水分補給には麦茶や水などを選ぶ。
- 家の中では、エアコンと扇風機を使って温度調整をする。(目安:室内に置いた温湿度計で28℃前後。エアコンの設定温度ではないので注意!)
- 食事の欠食はしない。(食事から1日1.0L程の水分を補給しています。)
- 人との距離が2m以上の離れている時は、マスクを外して休憩をする。
- 日傘や帽子を着用し、ゆったりとした涼しい格好をする。
- 睡眠は十分にとる。
- 炎天下では不要な外出や運動は中止して、涼しいところで過ごす。

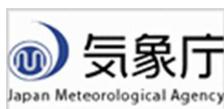
熱中症予防の関連情報

「熱中症予防5つのポイント」(埼玉県ホームページ)



URL:<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/5point.html>

「天気予報」(気象庁ホームページ)



URL:

[https://www.jma.go.jp/bosai/#area\\_type=class20s&area\\_code=1136500&pattern=forecast](https://www.jma.go.jp/bosai/#area_type=class20s&area_code=1136500&pattern=forecast)

「暑さ指数」(環境省ホームページ)



URL:<https://www.wbgt.env.go.jp/>

「熱中症警戒アラート」(環境省ホームページ)



URL:<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>

「熱中症対策情報サイト」(環境省ホームページ)



URL: <https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php>

問い合わせ 小鹿野町保健課75-0135