

猛暑に警戒を！ 熱中症対策を徹底しましょう

熱中症は暑い環境の中で、体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなり体内に熱がこもった状態をいいます。

特に、熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートが発表された際には、**暑さを避ける、こまめに水分・塩分の補給をするなど、一人ひとりが熱中症対策を徹底**することが重要です。

※熱中症特別警戒アラートは、都道府県内の全ての暑さ指数情報提供地点における翌日の『日最高暑さ指数(WBGT)』が35に達する場合等に発表されます。

【指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)を開設しています】

潮来市では、熱中症特別警戒アラートが発表された際、危険な暑さから避難するために、誰もが利用できる施設(クーリングシェルター)を、以下のとおり開放しています。熱中症特別警戒アラートが発表された際は、冷房の効いた屋内やクーリングシェルター等で危険な暑さから身を守りましょう。

【潮来市のクーリングシェルター一覧】

施設名	開放日時
中央公民館 (日の出3-11)	月曜日～日曜日 9:00～17:00
潮来公民館 (潮来456-1)	火曜日～日曜日 9:00～17:00
延方公民館 (新宮1942-1)	火曜日～日曜日 9:00～17:00
大生原公民館 (大生1027-4)	火曜日～日曜日 9:00～17:00
潮来市立図書館 (牛堀289)	月曜日～日曜日 (第三水曜日休館) 9:30～19:00 9:00～19:00 (8月)
潮来市民プール (前川1467)	火曜日～金曜日 13:20～21:00 土曜日10:00～21:00 日曜日10:00～16:30

施設名	開放日時
潮来市社会福祉協議会 (辻765)	月曜日～金曜日 9:00～17:00
かすみ保健福祉センター 《ひまわり》(島須777)	(8月～10月) 月曜日～金曜日 9:00～17:00
潮来郵便局 (潮来103-3)	月曜日～金曜日 10:00～15:00
潮来辻郵便局 (辻228-1)	月曜日～金曜日 10:00～15:00
延方郵便局 (宮前1丁目20-6)	月曜日～金曜日 10:00～15:00
牛堀郵便局 (牛堀124)	月曜日～金曜日 10:00～15:00
茨城県水郷県民の森 ビクターセンター (島須3072-85)	月曜日～日曜日 8:30～17:00 9:00～16:30 (10月)

※各施設の開所日に準じます。

※最新の情報については市ホームページをご覧ください。

※飲み物等はご自身でご用意ください。



市ホームページ



環境省・クーリングシェルター
マークが目印

指定暑熱避難施設
クーリングシェルター
COOLING SHELTER

【熱中症に関する情報】



環境省 熱中症予防
情報サイト



環境省公式LINEアカウントによる情報配信
熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートの
発表の通知を受け取ることができます。

■熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートが発表された際には、防災無線でも放送いたします。

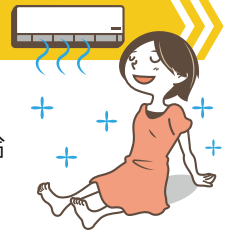
【お問合せ】 環境課 ☎63-1111 内線252

かすみ保健福祉センター《ひまわり》 ☎64-5240



熱中症予防のために

- ❄ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ❄ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分を補給
- ❄ 外出時には日傘や帽子を着用
- ❄ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- ❄ 「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控える



熱中症の症状



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう



熱中症が疑われる人を見かけたら (主な応急処置)

- ❄ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難させる
- ❄ 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ❄ 水分・塩分、経口補水液※などを補給 ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



**自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう!**



高齢者や子ども、障がいのある方は、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が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

「熱中症予防のために」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pdf/necchushoyobou/necchushoyobou.pdf) を加工して作成