



適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!

熱中症は暑い環境の中で、体内の水分・塩分バランスが崩れ、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。暑さを避ける、こまめに水分補給をするなど、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、暑さを避けて休憩をとれるクーリングシェルター(指定暑熱避難所施設)をご利用ください。

<p>エアコン等で温度をこまめに調節</p> 	<p>天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩</p> 	<p>こまめに水分・塩分補給</p> 	<p>外出時には日傘や帽子を着用</p> 	<p>「熱中症警戒アラート」発表時には外出を控えましょう</p> 
--	--	--	---	--

【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
大生原郵便局 (釜谷250-2)	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 ビジターセンター (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



【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。

【お問い合わせ】 環境課 ☎63-1111 内線253
かすみ保健福祉センター《ひまわり》 ☎64-5240



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
すすむと
.....>

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



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



衣服をゆるめ、
からだを冷やす
(首の周り、脇の下、脚の付け根など)



経口補水液を補給*



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

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!

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。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要!

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節機能も低下しているので、注意が必要です。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。また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

出典:「熱中症予防のための情報・資料サイト」(厚生労働省)
(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html)