

熱中症を防ぎましょう

本格的な夏の到来を前に、蒸し暑い日が続いています。熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた適切な対策を取ることが重要です。日頃の行動を見直し、万全の対策で体調を守りましょう。

日常でできる熱中症対策

屋外では…

- ☑ 日傘の使用や帽子の着用
日傘や帽子で直射日光を避けることが大切です。
- ☑ 日陰の利用、こまめな休憩
日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめな休憩をとって、無理をしないようにしましょう。
- ☑ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える
特に「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。



屋内でも…

- ☑ エアコン等で温度を調節
室温をこまめに確認し、エアコンや扇風機、遮光カーテンを利用して温度を調節しましょう。
- ☑ 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を補給しましょう。



クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）

肝付町では、熱中症特別警戒アラートが発表された場合、各施設を「クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）」として開所しています。

熱中症特別警戒アラートが発表されていない日でも、熱中症を予防するために暑い日の一時的な休憩場所としてご利用いただくことも可能です。

暑い日が続きますので、ぜひお気軽にご利用ください。

【開所日時】

令和8年4月第4水曜日～10月第4水曜日まで

※ただし、施設の開所日・時間に限ります。

【指定施設】

肝付町コミュニティセンター・内之浦総合支所・岸良出張所
肝付町文化センター（図書室）・内之浦銀河アリーナ（第1和室）
地区公民館（有明・波野・新富・前田・後田・川上・宮富・北方）



お問い合わせ先 肝付町役場 健康増進課 ☎ 0994(65)2564