

熱中症になると…

<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 生あくび 		<ul style="list-style-type: none"> 大量の発汗 筋肉痛 筋肉のこむら返り 	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">病状がすすむ！</p>		<ul style="list-style-type: none"> 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…

<p>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</p> 	<p>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)</p> 	<p>経口補水液を補給※</p>  <p>※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があります。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。</p>
--	--	--

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!

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。

梅雨明けとなり、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7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）



問い合わせ先 肝付町役場 健康増進課 ☎ 0994(65)2564

熱中症を防ぎましょう

「熱中症」とは、高温多湿な環境に長時間いることで、発汗による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を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

暑さを避ける！ 身を守る!!

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。
- 天気の良い日は、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。



からだの蓄熱を避けるために！

- 通気性のよい、吸湿性・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、からだを冷やしましょう。



こまめに水分を補給する！

- 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。

