

熱中症を予防しよう



こんにちは、緑区のミウルです。

梅雨も明け、いよいよ本格的な夏の季節がやってまいりました。

ニュースでは毎日のように熱中症が取り上げられ、高齢者の割合が、約半数をしめております。

屋外での農作業などはもちろんのこと、温度や湿度の高い室内でも、熱中症となってしまうことがあります。

蒸し暑い日などは特に注意していただき、熱中症対策をしてください。

この、緑あふれる緑区では、夏山登山、バーベキュー、川遊び、キャンプなど、たくさんのアウトドアが満喫できます。楽しいレジャーで体調を崩さないよう、水分や塩分を積極的にとって、この夏を一緒に乗り切っていきましょう！

暑さを避ける

室内では・・・

扇風機やエアコンで温度を調節
遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
室温をこまめに確認

外出時には・・・

日傘や帽子の着用
日陰の利用、こまめな休憩
高温注意報や光化学スモッグ注意報が発令されたら、外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

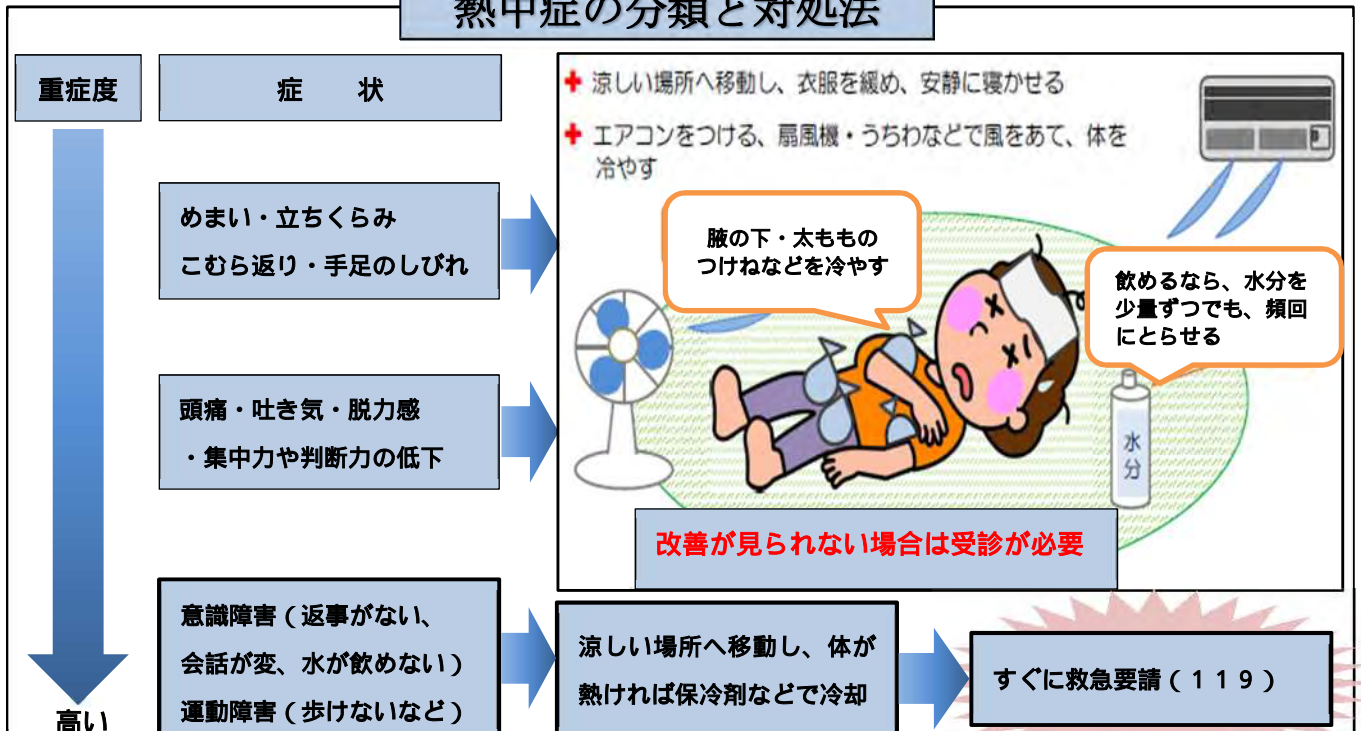
通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

のどが渇く前に水分補給
室内でも水分補給

▲ のどが渇かなくてもこまめに水分補給
行動する前に水分補給

熱中症の分類と対処法



高齢者は注意が必要

高齢者の特徴

のどの渇きを感じにくい

汗をかきにくい

暑さを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、
自覚がないのに熱中症になる危険がある

熱中症にならないために

- 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- のどが渇かなくても水分補給！
- 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人に、そばにいてもらいましょう！

緑区で気を付けて欲しいこと

リーフレットを読んでくれてありがとう！
最後にミウルから、緑区で注意して欲しいことを書いておくね！

お一人暮らしの高齢者の室内温度
蒸し暑い日の長時間の畑仕事や山仕事
祭事の準備や片付けなど慣れない屋外作業
炎天下で行う運動競技
蒸し暑い日に体育館で行う運動競技
長時間のサイクリング
水分を多めに持たない登山やハイキング
河原やキャンプ場でのお酒を飲みながらのバーベキュー
炎天下での水遊び



津久井消防署では、皆様へ熱中症対策をしていただくよう呼びかけています！



厚生労働省、総務省ホームページより抜粋

ミウル

緑区イメージキャラクター。

緑区のシンボルマークをモチーフに、自然あふれる緑区と豊かな自然を愛することをイメージした、明るく元気な、安らぎあふれるキャラクターです。



【お問い合わせ】

津久井消防署

電話 042-685-0119