

家庭の省エネにも効果的

## クールシェアスポット活用して

環境政策課 ☎027-898-6292

クールシェアとは、夏の暑い日に涼しい場所に出掛けて快適に過ごす取り組みのこと。屋内施設や公園などのクールシェアスポットを活用して、夏を涼しく、快適に過ごしてみよう。熱中症予防や家庭の省エネ効果も期待できます。詳しい場所は本市ホームページをご覧ください。



## 熱中症になってしまったら

熱中症の疑いがあるときはすぐに応急処置を。ぐったりしている、意識がないなど重症の場合は、迷わずに救急車を呼び、待っている間も現場ですぐに体を冷やし始めることが大切です。

### 現場ですること

- ☐ 日陰やクーラーが効いている室内など涼しい場所へ移動
- ☐ ボタンやベルトなどを外し衣服をゆるめる
- ☐ 体に水をかける、首や脇、太ももの付け根を氷で冷やすなどして体を冷やす
- ☐ 意識があり、自力で飲水できる状態の場合は、冷たいスポーツドリンクなどを飲ませる



### 夏場の食中毒に注意

衛生検査課 ☎027・220・5778

8月は食品衛生月間です。気温が高くなる夏場は細菌性の食中毒が発生しやすい時期。食中毒予防の3原則、菌を付けない、増やさない、やつつけるを守り食中毒を防いでください。家庭でできる食中毒予防の6つのポイントは次のとおりです。

- 1 食品の購入時に消費期限などの表示をチェック。肉や魚はビニール袋などに入れる
- 2 帰ったらすぐに冷蔵庫へ。庫内はスペースの7割程度にする
- 3 調理中はこまめに手洗い。肉や魚を切った道具は洗剤で洗い、熱湯消毒
- 4 加熱は十分にし、調理途中の食品は冷蔵庫へ
- 5 食事の前に手を洗う
- 6 残った食品は小分けし、ふた付き容器に入れるからラップをして冷蔵庫へ。時間が経過したものは捨て、食べる時は十分に再加熱する



企画展 開催中

## 涼みながら楽しめる クールシェアスポット

### 総合教育プラザ

企画展「写真や資料から見る前橋の学校教育～戦後から令和にかけて」  
→ 詳しくは12ページへ

### アーツ前橋

企画展「アーツ前橋開館10周年記念コレクション+ 手のひらから宇宙まで」(9月24日(日)まで)

### 前橋文学館

特別企画展「フットノート-吉増剛造による吉増剛造による吉増剛造」  
(9月10日(日)まで)

企画展「ちぎらまりこのはりえぐらし」(9月3日(日)まで)



健康増進課 ☎027-220-5784

毎年、夏場の最高気温が全国でも上位を争うことも多い本市。今年もすでに猛暑日を記録し、本市で熱中症の疑いで搬送された人が5月は16件、6月は30件、7月は7月20日時点で52件と増加しています。8月は気温も高く、屋外だけでなく夜間を含めて屋内での発症にも注意が必要です。長期の休暇後は、体が暑さに慣れていない状態に戻りやすくなるため、8月のお盆明けなども注意が必要です。特に熱中症の危険性が極めて高いと予想される時には、熱中症警戒アラートが発令されます。アラートが発令されたら外出はできるだけ控え、屋外やエアコンなどが設置されていない屋内の運動は、中止や延期するなど予防行動を積極的に取ってください。



## 熱中症にならないために

### 1 喉が渇く前に水分・塩分を補給

1日当たり1・2リットル程度を目安に、水や麦茶などをこまめに水分補給してください。アルコールやコーヒーは利尿作用があり、飲みすぎは逆効果です。入浴前後や睡眠前後も水分補給をしてください。また、汗をかいた時は塩分も合わせて補給してください。



前橋の天然水 アカギノメグミ

### 5 高齢者や子どもなどに気を掛ける

離れて住む家族や周囲の人の体調にも気に掛け、声を掛け合ってください。特に高齢者や子ども、障害者などへは周囲が注意して見守ってください。

ベビーカーや子どもの生活空間は大人が感じている温度よりも暑い

地面に近いほど気温が高いため、同じ場所にいても子どもは熱中症になる危険性が高まります。1.5mの高さで測る気温と、子どもたちの生活空間である0.5mの高さで測る気温では3度ほど温度が高くなります。



### 2 昼夜問わずエアコンなどで温度調整

室温が28度前後になるように、我慢せずエアコンや扇風機などの使用を。

### 3 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど工夫する

### 4 涼しい服装、外出時には日傘や帽子を活用

熱中症の発症には、その日の体調が影響します。発熱や下痢、二日酔いなどによる脱水状態、睡眠不足、食事の欠食などは熱中症のリスクが高まります。まずは、体調をしっかり整えるようにしてください。

健康増進課 橋本 智子

