

危険な暑さから命を守るために 熱中症を防ぐ行動を

健康増進課 ☎027-220-5784

毎年厳しい暑さの夏。例年、梅雨明けとなる7月は、特に熱中症のリスクが高くなります。昨年8月には、40℃を超える酷暑日となる日もありました。

熱中症は誰にでも起こる可能性があり、重症化すると命にかかわることも。次のポイントを参考に、熱中症予防に取り組みましょう。

●熱中症予防のポイント

- ・喉が渇く前にこまめに水分補給。大量に汗をかいた時は塩分も
- ・昼夜を問わずエアコンなどで温度調整
- ・すだれなどで日差しを和らげるなど工夫
- ・涼しい服装、外出時には日傘・帽子・冷却グッズを活用
- ・高齢者やこどもの熱中症に注意

特に気温や湿度が高く、熱中症の危険が高い時には「熱中症警戒アラート」が発表されます。外出はできるだけ控えてください。また、屋外やエアコンが設置されていない屋内の運動は、原則として中止や延期を検討してください。命を守るための予防行動を積極的に取りましょう。



●熱中症になってしまったら

暑い環境にいる時や、その後起こる体調不良は、熱中症の可能性あります。落ちついて状況を確認し、対処してください。

- ・呼びかけに応じない、水分を自分で取れない場合は、すぐに救急車を呼ぶ
- ・涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、体を冷やす。氷のうなどで両側の首すじ、わきの下、太ももの付け根を冷やすと効果的
- ・水分を自分で取れる場合は、冷たいスポーツドリンクなどで水分・塩分補給を



涼しい場所をみんなで共有 クールシェアで暑さを回避

環境政策課 ☎027-898-6292

クールシェアとは、暑い夏の日に各家庭で冷房を使うのではなく、冷房の効いた公共施設や商業施設などを利用して、涼しい場所をみんなで共有する取り組みです。家庭でのエアコン使用を減らしながら、涼しさは確保できます。環境や家計、健康にもやさしいクールシェアで熱中症対策に取り組みましょう。

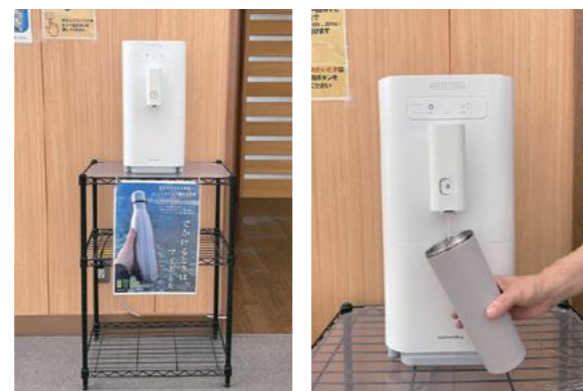
時 10月31日(土)まで



給水機を増設 マイボトルを使おう

環境政策課 ☎027-898-6292

クールシェアスポットに登録されている一部の市有施設に、マイボトル対応型の給水機を設置。昨年度に設置した施設とあわせて、市内各所で使えます。



水辺の事故から命を守る 正しい知識と装備で安全対策

消防局総務課 ☎027-220-4505

水遊びの機会が増えるこれからの季節。安全に楽しむため、次のことに注意してください。

●ライフジャケットを着用して

水辺の事故では、ライフジャケットを着用していると生存率が90%になり、着用の有無が生死を分ける要因となります。「これくらいの深さなら大丈夫」と安易に考えず、大人も子どももライフジャケットを正しく着用し、水辺を安全に楽しんでください。



動画はこちら



- ①体に合ったサイズを選ぶ
- ②バックルを付け、チャックやバンドをしっかり締める。股ひもがあるものは、必ず付ける
- ③体にフィットしたか確認する

●溺れそうになったら「背浮き」で浮いて救助を待つ

- ①両腕を頭の上で広げて伸ばす
- ②あごを上げ、お腹を突き出して体を反らせる
- ③浮力があるため、衣類や靴は着用したままで



動画はこちら



背浮きで「ういてまて」

●溺れている人を見つけたら

- ・近くの人に助けを求めて、119番通報
- ・近くにある浮くもの（ペットボトルなど）を渡す
- ・「背浮きでういてまて」と励まし続ける

水に入って助けに行くことは、**絶対にやめてください。**
自分も巻き込まれる危険性があります。



●水辺の安全教育とライフジャケットの重要性

毎年、夏のレジャーシーズンになるとニュースなどで目にする悲しい水難事故。水辺で遊んだり活動したりするには、危険性を理解し正しい知識を身に付けることに加え、適切な装備の準備が必要です。

本市では、消防職員を中心とした水難事故予防自主研究グループが、小学校や公民館などでライフジャケットを活用した水辺の安全教育や防災講話に取り組んでいます。

ライフジャケットは、川や海だけでなく、洪水などの水災害時にも命を守るために重要な装備です。水辺の安全知識を身に付け、ライフジャケットなどの装備を準備し、自分や大切な人の命を守りましょう。



出前講座による
講師派遣



市水難事故予防自主研究グループ職員