

熱中症を予防しよう！

「熱中症」は、体温調節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、室内でも発症します。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。

熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、
生あくび、大量の発汗、
筋肉痛、筋肉のこむら返り



症状が進むと

頭痛、吐き気、おう吐、
力が入らない、
体がぐったりする



暑さを避ける！身を守る！

- ◆ 換気を確保しつつ、エアコンなどを利用して部屋の温度を調整しましょう。
- ◆ 外出時は日傘の使用や帽子を着用し、日陰を利用するなどこまめに休憩しましょう。
- ◆ 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。



高齢者非課税世帯への
エアコン購入費補助金申請 受付中！



詳しくはこちら

こまめに水分を補給！

- ◆ のどの渴きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。
塩分も忘れずにとりましょう。
- ◆ 1日あたり1.2リットルが目安
(ペットボトル 500 ミリリットル×2.5 本分)
- ◆ 入浴前後や起床後も水分補給しましょう。
※水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう。



裏面もご覧ください

こんな日は外出を控える!

- ◆ 熱中症特別警戒アラートや、熱中症警戒アラートが発表された場合は、できるだけ外出を控えましょう。



熱中症特別警戒アラートとは…

過去に例のない危険な暑さ等となり、健康に重大な被害が生じるおそれがあるとき

熱中症警戒アラートとは…

気温が著しく高くなることで、熱中症による健康被害が生じるおそれがあるとき



熱中症予防情報サイト

「涼み処」「クーリングシェルター」をご利用ください!

- ◆ 町では熱中症予防のため、町内の施設を「涼み処（すずみどころ）」や「クーリングシェルター」として開放します。

期間は、令和7年7月1日から9月30日までです。ぜひご利用ください。

7月1日からご利用いただけます



町ホームページ

熱中症が疑われる人を見かけたら! (主な応急処置)

- ◆ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難してください。
- ◆ 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)
- ◆ 経口補水液を補給する。
(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。)



※ 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!

※ 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!



お問合せ先

三戸町役場 健康長寿課

電話 **0179-20-1152**