

# 熱中症を防ぎましょう

☆詳しくは、地域保健係(あいぽつく内) ☎544-5126へ。

気温が高くなくても、湿度が高い日や風が弱い日は、熱中症に注意が必要です。また、気温などの環境条件だけでなく、暑さに慣れていないことや、体調不良なども影響して発症します。

次の方は、特に注意が必要です。正しい知識を持ち、自分や周囲の人の体調変化に気をつけ、予防を呼びかけ合ひましょう。

## ◎幼児

晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、身長の高い子どもは大人以上に暑い環境にさらされます。そのうえ、体温の調節機能がじゅうぶんに発達していないので、大人より熱中症になりやすい傾向があります。

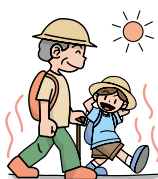
また、車の中は短時間で高温になるため、子どもだけを車内に残すことは絶対にやめましょう。

## ◎高齢者

暑さや喉の渇きを感じにくく、暑さに対する体の調節機能も低下してくるので、室内でも熱中症になるおそれがあります。

## ◎持病がある方・体調が悪い方

心臓・肺・腎臓機能が低下している方、寝不足や二日酔い、風邪、下痢の状態の方なども、熱中症になりやすい傾向があります。



## 熱中症の予防

### ◎こまめに水分補給を

喉の渇きを感じなくても、こまめに水分補給することが大切です。起床時や入浴の前後にも飲みましょう。また、汗をかいたときは、塩分も補給しましょう。



### ◎衣服の工夫を

通気性や吸汗・速乾性に優れた素材、ゆったりとした服装を選び、熱がこもらないようにしましょう。

### ◎住まいの工夫を

ブラインドやすだれをかける、エアコンを使用するなどして、室温が上がりすぎないようにしましょう。

### ◎暑さを避ける

暑い日は無理な外出は控えましょう。外出時は日傘や帽子を使ったり日陰を歩いたりして、直射日光を避けましょう。



## 熱中症になったときは

症状として、めまい、筋肉のけいれん、手足のしびれなどが現れます。すぐに対処しましょう。

### ①涼しい場所へ避難させる

②衣服を脱がせ、首筋、脇の下、太ももの付け根などに冷えたペットボトルや保冷剤を当てたり、うちわや扇子であおいだりして、身体を冷やす

③意識がある場合は、冷えたスポーツドリンクなどで、水分や塩分を補給する。応答がない、意識がない場合は、直ちに救急隊を呼ぶ



For the Earth, For the Future ～カーボンニュートラルへの旅路～

## 住宅の遮熱で夏を快適に過ごそう

☆詳しくは、カーボンニュートラル担当へ。

断熱性能が高い住宅ほど、一旦室内に熱が入ると、室外に排出するのが困難です。夏に快適に過ごすためには、窓から直射日光が入らないように工夫しましょう。

### ■ブラインド、すだれ、日よけ(シェード)を設置する

窓に設置して、直射日光を防ぎましょう。また、窓だけでなく、窓の周囲の壁や地面にも日陰を作り、熱が発生する面を少なくすると、より涼しくなります。



### ■窓の外や壁面にグリーンカーテンを作る

ゴーヤ、アサガオなどのつる性植物を園芸ネットなどにはわせてカーテンのように覆うもので、日差しによる熱エネルギーを約80%カットする効果があります。また、葉から水分が蒸発するときに、周囲から熱を奪ってくれるため、涼しさも得られます。

園芸ネットは10cmの網目のものを選ぶと、手入れがしやすく、葉が茂ってもある程度風が抜け、グリーンカーテンが破れにくくなります



ちかつぱー