

# 熱中症から身を守る

**問** 健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

## 熱中症予防のために

### ① 暑さを避ける

熱中症とは、気温や湿度が高い環境に長時間いることで、体温を調節する機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまう状態のことです。屋外だけではなく、室内でも何もしない状況でも発症します。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ましょう。

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節し、室温が上がらないように工夫をしましょう。

- ・冷たいタオルなど活用し体を冷やしましょう。

### ② 服装を工夫する

- ・日傘や帽子を使いましょう。
- ・吸水性や通気性のよい衣服を着ましょう。

### ③ こまめに水分補給をする

- ・外出時や室内に関わらず、のどの渴さを感じていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう。

### ④ 暑さに備えた体作り

- ・ウォーキングやランニングなど日常的に適度な運動を行い、バランスのよい食事、十分な睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。

## 熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートとは、特に暑くなる予測された日の当日や前日に環境省と気象庁が危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくように促すための情報です。暑さの指数の予想値を使って発表します。

### 暑さ指数

- ・ 21未満／ほぼ安全（適時水分補給）
- ・ 21～25／注意（積極的に水分補給）
- ・ 25～28／警戒（積極的に休息）
- ・ 28～31／嚴重警戒（激しい運動は中止）
- ・ 31以上／危険（運動は原則禁止）

※身の回りの暑さ指数をしっかりと確認して行動しましょう。



乳幼児を子育て中の皆さまへ  
**子育て支援センターは  
皆さまの子育てを応援します！**

**わたしだけのアルバム作り**  
～大切な思い出をステキに♡～

- 日時／7月20日（木）10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 定員／10組程度
- 講師／杉山江里子さん
- 参加費／無料
- 申し込み／7月3日（月）8:30～

開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（7月7日・14日・21日・28日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。
	10:00～11:00 14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）