



★環境かわら版編集部★

NISO 事務局(生活環境課内)

連絡先:22-7001

s-kankyo@city.nobeoka.miyazaki.jp

熱中症

熱中症

熱中症

熱中症

熱中症警戒アラート発表時には、

- 無理のない範囲で省エネを心がけ、エアコンを適切に使用しましょう！
- こまめに水分・塩分を補給しましょう！
- 高齢者等への見守り・声かけをしましょう！

また、令和6年4月より、「熱中症特別警戒アラート」の運用を開始しています。

熱中症特別警戒アラート発表時には、上記の熱中症予防行動を徹底することに加えて、身近な人への声かけや、管理者による熱中症対策の確認・徹底と、徹底できない場合の活動等の延期・中止の判断等を行ってください。



市では、暑さをしのぎ熱中症による重大な被害を防止することを目的として、指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)を指定しています。クーリングシェルターは、熱中症特別警戒アラートの発表時に開放します。クーリングシェルターの場所、開放時間等については、生活環境課のホームページをご覧ください。

熱中症予防行動をとりましょう！



熱中症は誰でも危険！油断は大敵です！

！高齢者は特に注意が必要です



のどが渇かなくても水分補給しましょう

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなっているため、のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。

部屋の温度をこまめに測ろう

暑さに対する体の調整機能が低下して、「暑い」と感じにくくなり、体に熱がたまりやすいため、温度・暑さ指数を確認しましょう。

暑さを避ける

暑い日には、不要な外出、屋外での作業を控えてください。水シャワーや水浴びも体温を下げるのに有効です。暑い時は、無理をしないようにしましょう。

エアコンを活用しましょう

異常な暑さ(連日35℃をこえるような)が続くときは、積極的にエアコンを使い、室温を28℃以下に保つようにしましょう。また、扇風機や換気扇を併用して、エアコンを上手に使ってください。

子どもに対する注意点



子どもを車中に残さないでください！

車内にとり残された子どもが熱中症にかかるケースが発生しています。たとえ数分であっても、車内に子どもを残すようなことは、絶対にしないでください。

過ごしやすい時期でも危険

比較的過ごしやすい時期でも、車内に子どもを残すことは、大変危険です。

エアコンで適温にしてもエンジンを切ると車内は50度以上に

エアコンで車内を適温(25度程度)にしても、エンジンを停止し締め切った状態で約1時間放置すると、50度以上の高温に達することが分かりました。

ペットに対する注意点



ペットの熱中症にもご注意ください！

犬や猫などのペットも、熱中症になります。犬や猫は、体温調節のための汗腺が足の裏などにしかなく、暑さが苦手です。

飼い主はペットが熱中症にならないように、次のことに注意してください。

室内では

冷房を入れたり、風通しを良くしたり、室内が暑くなりすぎないようにしましょう。

外出、散歩のときは

夕方になって涼しく感じてても、地面の近くを歩くペットは高温にさらされることがあります。路面の温度にも十分気を配り、散歩に出かけましょう。

◎今号のめあて◎ 洗面所や給湯室での節水に努めましょう