



熱中症を予防しましょう

6月に入り、暑い日が少しずつ増えてきています。体がまだ暑さに慣れていないこの時期から、熱中症のリスクが高まります。本格的に暑くなる夏に向けて熱中症対策を心掛けましょう。

【今からできる！熱中症対策】

①適度に汗をかける体づくり

適度に運動をして自然に汗をかく機会を増やしましょう。また、シャワーだけでなく、じっくり湯船に入ることが心掛けましょう。

②効果的な水分補給

日常的に水分を取りましょう。のどが渇く前に、少量を、こまめに飲むことがポイントです。

③湿度の高い日は換気またはエアコンを活用

湿度が高く、蒸し暑いときは、発汗による体温調整が難しくなります。換気や適切なエアコンの活用で温度と湿度を管理しましょう。

④規則正しい生活リズム

普段から「栄養バランスの良い食事」「十分な睡眠」で規則正しい生活を意識し、体調管理に努めましょう。

【「熱中症警戒アラート」を活用して熱中症を防ごう！】

暑さ指数(WBGT)が一定の基準を超えた場合、「熱中症警戒アラート」「熱中症特別警戒アラート」が発令されます。熱中症警戒アラート等が発令された場合は、環境省公式LINEや東海村公式LINE(土・日曜日、祝日を除く)でお知らせします。



▲環境省公式LINE



▲村公式LINE



▲熱中症警戒アラート等について

<熱中症警戒アラート等が発表されたら>

- (1)外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。
- (2)熱中症のリスクが高い方(高齢者、子ども、持病がある方、障がいのある方等)に声掛けをしましょう。
- (3)普段以上に熱中症予防対策をしましょう。
- (4)外での運動は、原則、中止・延期をしましょう。
- (5)暑さ指数(WBGT)を確認しましょう。

＼熱中症の疑いがある人がいたら／

まずは声を掛け、意識があるかを確認しましょう。意識がない場合には救急車を呼んでください。意識がある場合は、涼しい場所に移動させ、体を冷やして体温を下げましょう。水分補給ができる場合には、水分や塩分を補給しましょう。

【クーリングシェルターをご活用ください！】

熱中症に備えるため、村ではクーリングシェルターを指定しています。暑さを感じたときの涼みどころとしてもぜひご利用ください。

