



健康・福祉・介護のひろば

熱中症予防!

まだまだ厳しい暑さに注意!
引き続き熱中症予防を強化しましょう!

気候変動に伴い、連日厳しい暑さが続いています。熱中症にならないために引き続き熱中症対策を行いましょう。

こんな日は要注意!

- ・気温が高く、湿度が高い
- ・照り返しが強い
- ・風が弱く、日差しが強い
- ・急に暑くなった



数日間、汗をかいていなかったり運動を始める初日などは熱中症になる危険性が高まります。

熱中症にならないための予防行動

屋 内

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテンやすだれを使用
- ・室温をこまめに確認
- ・暑さ指数（WBGT値）も確認を

屋 外

- ・日傘や帽子を使用する
- ・こまめに休憩する
- ・「熱中症警戒アラート」発表時は、なるべく日中の外出を控える



こまめな水分・程よく塩分を補給する

- ・喉の渇きを感じていなくてもこまめな水分摂取や塩分を程よく補給しましょう。
- ※カフェイン飲料やアルコールなど利尿作用のある物は水分補給に適しません。

体の熱を蓄積しないために

- ・通気性が良く、吸湿性や速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤や冷感タオルなどで体を冷やす

問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎ 66・3111 内線132、133

簡単な手話を覚えましょう【第77回】

「ネットショッピングは便利です」の手話表現



左手拳に右手の指文字「イ」の形をのせ、前に一周して元に戻します。



両手親指と人差し指の輪を交互に前後に動かします。



右手の指先で顎（あご）を左右になでます。



動画はこちらから

協 力：ちちぶ広域聴覚障害者協会 担 当：福祉介護課 ☎ 66・3111