

熱中症が疑われる人を見かけたら

エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを
冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根
など)



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。
腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

！ 自力で水が飲めない、呼びかけに対し返事がおかしいときは、
ためらわずに救急車を呼びましょう！



指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)

大河原町では、環境省より、「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合、暑さをしのげる場として、以下の施設で指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)の開設を予定しています。

施設名	所在地	設置場所	開放時間	受入可能人数
大河原町役場	大河原町字新南 19 番地	1 階 町民ホール	8 時 30 分～17 時 15 分	10 人程度
中央公民館	大河原町字町 196 番地	1 階 ロビー	9 時 00 分～17 時 00 分	10 人程度
金ヶ瀬公民館	大河原町金ヶ瀬字原 88 番地	1 階 ロビー	9 時 00 分～17 時 00 分	10 人程度
世代交流いきいきプラザ	大河原町大谷字末広 50 番地 1	1 階 ロビー	9 時 00 分～17 時 00 分	10 人程度
オーガ	大河原町大谷字町向 126 番地 4	2 階 催事場	9 時 00 分～17 時 00 分	10 人程度

○飲料等は各自でご用意ください。
○利用できる日時・場所は、指定施設の開館している日時及び指定した場所になります。
○その他、利用に当たっては各施設のルールを守ってご利用ください。

『熱中症警戒アラート※』発表時には、外出をなるべく控え、
暑さを避けましょう。

※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると、環境省の「熱中症予防情報サイト」で発表されます。



熱中症予防情報サイト

特に注意したい方々

子ども

体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

高齢者

暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、からだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。

障がいのあるかた

体温調整が難しい場合やのどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合があるため、介助者やまわりのかたは注意しましょう。

熱中症についての問合せ ▶健康推進課 健康推進係 (1 階④番窓口) ☎ 0224-51-8623
大河原消防署 救急係 ☎ 0224-52-1136
クーリングシェルターについての問合せ ▶町民生活課 環境衛生係 (1 階②番窓口) ☎ 0224-53-2114

熱中症を予防して元気な夏を！

熱中症は、5 月ごろから発生し、梅雨明け頃に多発する傾向があります。人間が上手に発汗できるようにするには、暑さへの慣れが必要です。暑いときは無理をせず、徐々に暑さに慣れるようにしましょう。



熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



症状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



熱中症予防の行動のポイント

① 暑さを避ける



エアコン等で
温度をこまめに調節



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい
衣服を着用



外出時には
日傘や帽子を
着用



保冷剤、氷、
冷たいタオルなどで、
からだを冷やす

② こまめに水分補給する

喉が乾いていなくても、
こまめに水分補給をしましょう。



③ シーズンを通して暑さに負けない丈夫な体づくりを続ける

- ・塩分を程よくとる
- ・睡眠環境を整え、ぐっすり眠る
- ・バランスの良い食事をする



参考：日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」
プロジェクト公式サイト
熱中症について学ぼう：予防と対策

※ 厚生労働省 「熱中症予防のために」リーフレットを加工して作成
※ 環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」を加工して作成