

熱中症は予防が大事！

☎消防署

☎内線356

スポーツ健康課

☎内線309

まもなく暑い夏がやってきます。令和6年5月から9月までにおける全国の熱中症による救急搬送人員は、97,578人でした。令和5年と比べると6,111人増となっています。これは、平成20年以降最も多い搬送人員でした。

酷暑に備えた生活、また熱中症に対する予防を心がけてください。

1 日頃の健康管理

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりとってください。
- アルコール飲料の飲み過ぎに注意してください。熱中症になりやすくなってしまいますので、飲酒量を普段より少なくするなどしてください。

2 暑さに備えた体づくり

- 暑くなり始めの時期から、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動を毎日30分程度行いましょう。

3 暑さを避ける

- 室内が高温多湿にならないよう、エアコンを使用し、涼しい室内環境を整えてください。扇風機を併用するとより効果的です。室内の冷し過ぎも良くありませんので、適切な温度調整をしましょう。
- 屋外では、涼しい服装にする、また、日傘を利用し直射日光を避ける行動をとりましょう。
- 体調がすぐれない時は、外出を控え、涼しい室内で体調を整えましょう。

4 こまめな水分補給

- のどが渇く前に水分補給をしてください。
- スポーツドリンクや経口補水液などを飲用するとより効果的です。
- 大量に汗をかいた場合は、熱中症になる恐れがあります。給水とあわせて塩分も摂りましょう。

**5 「熱中症警戒アラート」について**

- 令和3年度から「熱中症警戒アラート」の運用を開始し、暑さから身を守る行動をよびかけています。令和5年度の法改正において、気温が著しく高くなり、人の健康に重大な被害が生ずる恐れがある場合は、「熱中症特別警戒アラート」が発表されることとなりました。生命に直結するような深刻な健康被害の発生が想定されますので、より一層の予防行動をとってください。

熱中症（熱中症特別）警戒アラートについて

☎消防署

☎内線356

スポーツ健康課

☎内線309

○熱中症（熱中症特別）警戒アラートとは？

翌日の暑さ指数（WBGT）が33（熱中症特別警戒は35）を超える熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日及び当日に、最新の予測値を元に、都道府県単位で警戒アラートが発令されます。

○熱中症（熱中症特別）警戒アラートが発表されたら？

- 不要不急の外出を控え、扇風機やエアコン等を積極的に活用し、熱中症発症予防行動をとりましょう。
- 室内にいても熱中症発症のリスクはあります。こまめな水分補給や塩分補給をしましょう。
- 涼しい環境以外では、原則運動は行わない等の対策をしましょう。

○クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）を活用しましょう。

- 熱中症特別警戒アラート発表時に「クーリングシェルター」として次の施設をご利用いただくことができます。
 - 大磯町役場
 - 図書館本館
 - 郷土資料館
 - 国府支所
 - 図書館分館
- ※ご利用に当たっては各施設の指示に従いますようお願いいたします。

○暑さ指数（WBGT）を確認しましょう。

- 暑さ指数（WBGT）とは、熱中症発症を予防することを目的とした指標のことです。環境省ホームページにて確認することができます。

**○学校施設開放（スポーツ開放）利用者団体向けにWBGT測定器を導入しました！**

学校施設開放利用団体向けに「WBGT測定器」を導入しました。グラウンドや体育館でスポーツを行う際は、こまめに測定し、熱中症を未然に予防しましょう。

※熱中症（熱中症特別）警戒アラートが発令されましたら、原則、運動は行わないようお願いいたします。