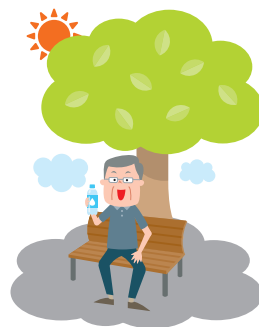


健康だより

熱中症を予防しましょう

問 健康課健康推進係
☎72-6666



熱中症はめまい・吐き気・頭痛・失神などを発症し、最悪の場合死に至ります。屋外だけでなく室内でも起こるので、めまいや足の筋肉がつる・けいれんするなどの症状が出た段階で、無理をせず涼しい場所に移動してください。そして体を冷やし、水分や塩分を補給しましょう。改善しない場合や、それ以上の症状が出た場合は迷わず救急車を呼びましょう。

6月から熱中症に注意！

下表は令和3年6月福岡県南部での、熱中症危険レベルに当てはまる日数を示したものです。

6月の時点で熱中症への警戒を必要とする日数が23日間もあったことが分かります。今から熱中症対策を万全にしましょう。

危険レベル	安全	注意	警戒	厳重警戒	危険
令和3年6月	1日間	6日間	11日間	12日間	0日間

熱中症警戒アラート発表時の予防行動

熱中症警戒アラートとは、特に暑くなると予想される日の前日や当日に都道府県ごとに環境省が注意を呼びかける情報です。環境省のホームページやLINE公式アカウントで見ることができます。



▲環境省
ホームページ



▲環境省
公式ライン

❗ 外出はできるだけ控え暑さを避けましょう

❗ 締め付けないゆったりした服を着ましょう

❗ 熱中症発症の危険性が高い人は注意しましょう

❗ 暑さ指数(WBGT)*を確認し行動の目安にしましょう

❗ 外やエアコンが付いていない屋内での運動は原則中止・延期しましょう

★ 注意 ★
高齢者・子ども・持病がある人・肥満の人

*湿度・輻射熱(日差しなど)・気温の3つからなる危険度を示す指標

感染症対策と熱中症予防の両立のポイント

参考：環境省 熱中症環境保健マニュアル2022

マスク

屋外で人との距離が2メートル以上離れている場合は適宜マスクを外しましょう。

マスク着用時は激しい運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。(1日当たり1～2リットルが目安です)

換気

換気を適切に行い、室温が上がりすぎないようにエアコンで調節しましょう。



体調管理

暑さに備えた体づくりと体調の管理を行いましょう。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)