

これからの時期 熱中症に ご注意を

問合せ 警防課
☎ 24-0119
FAX 22-0102

気温や湿度が高くなるこれらの時期、熱中症には注意が必要です。

熱中症は、仕事や運動をしているときだけでなく、就寝中など室内にいるときでも発症することがあります。特に、暑さへの感覚が鈍ってくる高齢者や、体温調節機能が未発達である乳幼児は注意が必要です。

また、高温多湿な気象条件がそろうと、体内の水分と塩分のバランスが崩れ熱中症になりやすくなります。

日立市では、昨年、熱中症で100人の方が救急搬送されています。自分は大丈夫と思わず、十分に対策をとって、熱中症を予防しましょう。

熱中症を予防しよう

熱中症は、対応が遅れると生命に危険が及びます。次の予防策を実践して、今年の夏を元気に過ごしましょう。



帽子や日傘で
直射日光を避ける



喉が渴いていなくても
こまめに水分補給を



暑い場所での
長時間の運動や作業
を避ける



無理をせず
適度に休憩を



閉めきった車内に
子どもだけを残さない



エアコンなどの使用を
無理に我慢しない



マスクをするときは
適宜外して休憩を

高齢者や乳幼児は
特に注意です!!



熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）の運用を開始

「熱中症特別警戒アラート」は、これまでの「熱中症警戒アラート」よりも、さらに暑さが厳しく、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあるときに、対象となる前日の午後2時頃に発表されます。この情報が発表された場合には、「防災行政無線」や「安心ひろめーるプラス*」などを通じて速やかにお知らせしますので、上記の予防策などを参考にして、万全な対策を行いましょう。

熱中症特別警戒アラートについて、
詳しくは市HP（下記QR）をご覧ください。



問合せ
環境推進課 ☎ 内線 298 FAX 21-5016

*安心ひろめーるプラスについて、詳しくは24ページをご覧ください。

熱中症の 主な症状

頭痛・気分の不快
吐き気・おう吐
力が入らない
体がぐったりする

症状が
進行すると



めまい・立ちくらみ
筋肉痛・筋肉の硬直
(こむら返り)
大量の発汗



こんなときは
119番

意識がはっきりしない

けいれん

普段通りに歩けない

体が熱い

熱中症になった場合の 応急手当

- 衣服を緩めて楽にする。
- 風通しのよい日陰や、冷房が効いた場所へ移動する。
- 濡らしたタオルなどで体を冷やす。
- 自分で飲める時には水分補給を行う。

熱中症かと思ったら
熱中症は急速に症状が進行し、重症化します。軽症の段階で早めに異常に気づき、応急処置をすることが重要です。

暑い季節を乗り切ろう！市の取組を PICK UP!!

暑さをしのぐ一時休憩所 まちなかオアシス

暑さをしのぐ一時休憩所として、公共施設などに休憩所「まちなかオアシス」を設置します。外出の際はお気軽にご利用ください。

設置期間 6月中旬～10月末

設置施設 各支所・図書館・交流センターなどの公共施設、一部の商業施設



設置施設の詳細は
市 HP をチェック



のぼり旗が
目印です!!



* 国が気候変動適応法の改正で示した指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を、日立市では「まちなかオアシス」と呼んでいます。

わたちの自然で「涼」を感じよう わたちのクールスポット

夏でも涼しさを感じられる自然の水辺や森林、公園などの「自然の避暑地」を市 HP で紹介します。

公開期間 6月中旬～10月末

クールスポットの詳細は
市 HP をチェック



御岩神社



池の川弁天池公園



泉神社



風神山自然公園

問合せ 環境推進課 ☎ 内線 298 FAX 21-5016