

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。

* 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。

設置期間

6月1日(日)から10月末ごろまで

設置施設

支所、図書館、交流センターなどの公共施設及び一部の商業施設

* 設置施設・開放時間などは、期間途中で変更となる場合があります。



詳細は市 HP



大久保交流センター

ポスターやのぼり旗が目印です！

気軽にご利用ください。



新たに案内用ポスターを設置！

問合せ 環境推進課 ☎内線 746

暑い季節を乗り切ろう！



鵜の岬スイレン池



諏訪梅林



御岩神社

クールスポットの詳細は市 HP をチェック！



十王パノラマ公園



赤羽緑地

暑さ対策のための
涼
市の取組を紹介します！

私たちの自然で「涼」を感じよう

私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」を市ホームページで紹介します。

公開期間 6月1日(日)から10月末頃まで

日立市の恵まれた気候

日立市における1991年から2020年の平年値では、気温30度以上の真夏日の日数は26日、最低気温が0度未満の冬日は39日となっており、年間を通して夏は涼しく、冬は温暖で、寒暖差の少ない、暮らしやすい気候となっています。

	真夏日	冬日
日立市	26日	39日
水戸市	38日	69日
つくば市	43日	80日

これからの時期

熱中症にご注意を！

問合せ 警防課 ☎ 24-0119

特に高齢者や乳幼児は注意が必要です！
気温や湿度が高くなるこれからの時期、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て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くと、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116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



喉が渇いていなくてもこまめに水分補給



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

熱中症の主な症状

軽症	めまい・たちくらみ 筋肉痛・筋肉の硬直 大量の汗
重症	～症状が進行すると～ 頭痛・気分の不快 吐き気・おう吐 力が入らない など

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。
- * 体調が悪くなったら、早めに医療機関を受診してください。

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、応急手当をすることが重要です。

熱中症かと思ったら