

暑さに負けない!

ID 1004477

正しく賢い 熱中症対策を

熱中症は、暑さにより、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなることで発症する症状の総称です。重症の場合は命に関わることもあり、注意が必要です。

今年は、新型コロナウイルス感染症予防をするとともに、これまで以上に熱中症に注意しましょう。

健康増進課 ☎626(1126)

⚠️ こんな日は 特に注意が必要です

- ▼ 気温が高い
- ▼ 湿度が高い
- ▼ 風が弱い
- ▼ 急に暑くなった

■ 暑さ指数 (WBGT) を活用しましょう

暑さ指数とは、熱中症予防のための指標で気温や湿度、放射熱、気流をもとに算出したものです(*)。

暑さ指数	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者は安静状態でも発生する危険性が大きい 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する
嚴重警戒 28~31℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する
警戒 25~28℃	強い生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる
注意 25℃未満		一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある

*参考 日常生活における熱中症予防指針 (日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」 Ver.3 より)

今年は特に注意が必要です

「新しい生活様式」における熱中症予防5つの注意点

ID 1023788

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、この夏はマスク着用の生活が続きます。夏季の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高まるため、次の点に注意しましょう。



- 1 マスクを着用している時は、体に負担の掛かる作業や運動を避け、人と十分な距離 (2m 以上) を確保し、適宜、マスクを外して休憩を取りましょう。
- 2 感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確

⚠️ こんな人は 特に注意が必要です

- ▼ 高齢者・障がい者・子ども
- ▼ 暑さに慣れていない人
- ▼ 体調の悪い人
- ▼ 持病のある人

■ 熱中症の目安となる症状

次の症状がある場合は、熱中症の可能性がります。

軽症	めまい・立ちくらみ・筋肉痛・気分の不快
中症	頭痛・吐き気・体がだるい(倦怠感)・力が入らない(虚脱感)
重症	意識がない・けいれん・高い体温・まっすぐ歩けない、走れない

■ 熱中症が疑われる人を見かけたら

- 1 風通しの良い日陰や涼しい場所に移動させる。
- 2 衣服を緩めて楽にし、濡れタオルなどで首の回りや脇の下などを冷やす。
- 3 自力で摂取できる場合は、水分・塩分を補給させる。
※意識がない時は口から水分を飲ませない。
- 4 意識がない場合や症状が改善しない場合は救急車を呼ぶ。

保しつつ、エアコンの設定温度を小まめに調整しましょう。

- 3 マスクにより、喉の渇きが感じにくくなります。喉が渇く前に、小まめに水分補給しましょう。
- 4 日ごろから体温測定や健康チェックをし、体調が悪い時は、無理せず療養しましょう。
- 5 外出自粛により、体が暑さに慣れていません。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日 30 分程度の運動を行い、体を暑さに慣らしていきましょう。



エコに暮らすアイデアも!



熱中症を防ぐ

5つのポイント

1 水分を小まめにとりましょう

喉の渇きを感じなくても、意識して水やお茶などの水分を補給しましょう。長時間の運動で汗をたくさんかく時には、塩分の補給も大切です。
また、バランスの良い食生活・十分な睡眠をとることも心掛けましょう。

2 エアコン・扇風機を上手に使いましょう

熱中症は命に関わるので、室温調整に気を配りましょう。エアコンと扇風機を併用することで、より涼しくなります。無理のない範囲で、夏の節電にもご協力をお願いします(右の記事参照)。

3 部屋の風通しを良くしましょう

小まめな換気、遮光カーテンやすだれを利用し、室温が上がりにくい環境を作りましょう。お金を掛けない工夫もしてみましょう(右下の記事参照)。

4 涼しい服装をしましょう

通気性がよく、吸湿・速乾の衣服を着るのがお薦めです。日傘や帽子を利用するのも効果的です。



5 無理をしないようにしましょう

体調が悪いと感じたら、無理をせず、休息を取るようにしましょう。また、外出中には「熱中症避難所および協力店」もご利用ください(下の記事参照)。

ecoY

マイボトルを持ち歩こう

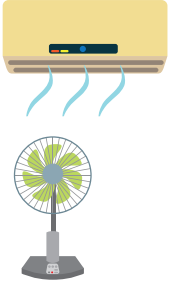
- ▶ ペットボトルの消費量を抑えられて環境に優しい。
- ▶ サイズも機能もさまざまで自分に合わせたものを選べる。
- ▶ オシャレなデザインが豊富で持ち歩くのも楽しい。



ecoY

エアコンを上手に使って節電を

- 夏の電力需要のピーク時間(午後2時)の消費電力はエアコンが約60%を占めています。エアコンの使い方が夏の節電の大きなポイントです。
- ▶ エアコンと扇風機の併用。
 - ▶ エアコンフィルターの掃除で冷房効率を高め、年間860円の節約。



ecoY

自宅でできるエコな工夫をしてみましょう

- ▶ グリーンカーテンを作る(朝顔やゴーヤ、ヘチマなどが一般的)。
- ▶ 朝夕に打ち水をする(お風呂の残り湯を活用するとさらにエコ)。
- ▶ よしずやすだれを設ける(太陽の熱を遮り、冷気が逃げるのを防ぐ)。



熱中症避難所および協力店を

市内に設置しています ID 1004478

この表示が目印

外出時に、体調不良を感じた場合の緊急避難場所として、市有施設の「熱中症避難所」と、民間施設に協力いただく「熱中症避難所協力店」を設置します。

施設に掲示する表示(右の図)をご確認ください。

保健所総務課 ☎(626)1104



クールシェアで快適な夏を

クールシェアとは、1人1台のエアコン使用を見直し、家庭では1つの部屋に集まったり、公共施設などを利用したりして、涼しさを共有する取り組みです。

■まちなかクールシェアコンサート

▶日時 7月25日(土)午後1時30分~2時30分、8月22日(土)午後1時30分~4時。

▶会場 宇都宮共和大学宇都宮シティキャンパス(大通り1丁目)。

▶その他 観覧者の人数制限を行う場合があります。

問 宇都宮共和大学シティライフ学部 ☎(650)6611、市もったいない運動市民会議(環境政策課内) ☎(632)2404

9 本文中に記載がないものは、原則として、対象=どなたでも、費用=無料、申込=不要。ID=ホームページ、E=メールアドレス、区=地区市民センター、出=出張所、生=生涯学習センター、申=申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。
ID 1000000 各番号を市HPのトップページで入力すると関連ページが見られます