



今年の夏は平年より暑くなる見込み

熱中症に注意しましょう

これからの時期、熱中症への注意が必要になります。気象庁が発表した、令和6年6月から8月にかけての長期予報では、全国的に気温が平年より高くなる見込みです。気温が高い中では、無理に行動せず、熱中症を防ぎましょう。

「熱中症警戒アラート」が出たら、すぐに対策をしましょう

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性への「気付き」を促し、熱中症への警戒を呼びかけるものです。令和6年4月からは、熱中症警戒アラートの一段上の「熱中症特別警戒アラート」が新たに創設されました。「熱中症特別警戒アラート」が出たときには、自分を守るのはもちろん、自分の周りにも声かけなどを行うようにしましょう。熱中症に関する情報は、ニュースや天気予報、環境省及び気象庁のサイトなどで確認することができます。

熱中症の予防法

- ▶ エアコンが効いている室内など涼しい環境へ避難しましょう。

- ▶ 涼しい環境以外では、長時間の運動や激しい運動は行わないようにしましょう。

- ▶ こまめな休憩や水分・塩分補給をしましょう。



熱中症かなと思ったら……

熱中症の症状
頭痛、吐き気、めまい、筋肉痛や筋肉の硬直、けいれん、失神

- ▶ 日陰などの涼しい場所へ避難しましょう。
- ▶ 衣服を緩め、体を水や氷で冷やしましょう。
- ▶ 失われた水分や塩分を補給しましょう（おう吐の症状がある場合や意識がない場合は、無理に飲ませない）。
- ▶ 自分で水分等が取れない、意識がないなどの症状がある場合には、周囲の人がすぐに救急車を呼びましょう。

一部公共施設内を「涼み処」として開放しています

市民の暑さ対策のため市内の公共施設内の一部を、市民向けの「涼み処」として開放しています。どなたでもご利用になれますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

涼み処として開放している施設は右のイラストの旗が目印です。



開放期間	開放施設・利用時間
9月27日(金)まで ※土日祝日は除く	▶ 各地域センター（美和・緒川・御前山） 9：00～17：00 ▶ 各コミュニティセンター （おおみや・東部・南部・神奉地） 利用時間は各施設により異なります。