

熱中症を予防しよう

これからの時期は、熱中症予防が重要です。熱中症予防は日頃からの心掛けが大切です。5つのポイントについて紹介します。

5つのポイント

1 室内を涼しくする！

熱中症は室内でも発生します。扇風機やエアコンを上手に使い、日中・夜間とも室温を適温に下げましょう。うちわを保健センターに用意しました。数に限りがありますのでご希望の方はお早目にお越しください。



2 こまめに水分・休息をとる！

暑い日は、活発に動いていなくても知らずに汗をかいています。夜トイレに行くのが面倒だからと控えるのではなくのどが乾いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。日常において暑さを余り感じていなくても身体には負担がかかっています。こまめに休憩をとり、無理をしないようにしましょう。



3 家族・地域で声をかけあう

高齢者は暑さやのどの渴きを感じにくく、小さなお子さんは自分では予防策をとることが難しいです。家族や周囲の大人が積極的に声をかけるなど、みんなで熱中症を防ぎましょう。



4 天気予報・熱中症警報に気をつける！

天気予報や熱中症警報などの情報を活用し、暑くなる時間を避けて行動するなど十分な対策を取りましょう。



5 涼み処（クールシェルター）を利用する！

令和6年度より、ちえの森ちづ図書館・智頭町観光協会総合案内所暮らし屋・郵便局（智頭・那岐・山形）・簡易郵便局（芦津・山郷）を暑中の一時的な休憩場所（「涼み処（クールシェルター）」）としての利用を推奨する、熱中症予防対策事業を実施しています。施設でひと涼みし、みんなで熱中症を予防しましょう。



智頭町熱中症予防キャラクター
「涼みん」

問合せ先

保健センター福祉課

☎75-4101