

お問い合わせは
健康づくり課 483-4646へ

熱中症に気を付けましょう

地球温暖化やヒートアイランド現象などの影響で、熱中症による救急搬出件数が増加傾向にあります。熱中症は7月下旬から8月がピークですが、梅雨の合間の突然気温が上がった日や、梅雨明けの蒸し暑い日にも発症します。熱中症について、正しい知識を身につけて、しっかり予防しましょう。

熱中症とは

熱中症とは、気温や湿度が高い環境の中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなる状態のことです。

■こんな日は要注意

気温が高い
(28度以上)

湿度が高い
(70%以上)

急に暑くなった
梅雨明けや熱帯夜、
その翌日も注意が必要



風が弱い

26年度の市内の熱中症発生場所は、屋内が約4割を占めています。夜間や寝ている間にも発症するので、注意が必要です。

■特に注意が必要な人

高齢者

暑さや喉の渇きを感じにくくなるので注意が必要です。

乳幼児

体温調節機能が十分に発達していないので注意が必要です。

二日酔いの人や朝食を食べていない人

高血圧・糖尿病など持病がある人

熱中症予防情報メールを登録しましょう

「環境省熱中症予防情報サイト」で提供している、暑さ指数の予測値や実況値の情報をメールで受け取れます。パソコンの人は前記サイト名で検索し、同ホームページで、携帯電話・スマートフォンの人は右のQRコードから登録を。



熱中症の症状と応急処置

熱中症は早い段階での対応が重要です。「熱中症かな」と思ったり、周りに熱中症と思われる人がいたら、応急処置をしましょう

症状

軽度（Ⅰ度）

- ◎めまい・失神・立ちくらみ
- ◎筋肉痛・筋肉の硬直
- ◎大量の汗



中度（Ⅱ度）

- ◎頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐
- ◎倦怠感(体がだるい)
- ◎虚脱感(体がぐったりする)
- ※自分で水分・塩分をとれない時はすぐに病院へ。



重度（Ⅲ度）

- ◎意識障害(呼びかけや刺激への反応がない)
- ◎けいれん(体にガクガクとひきつけがある)
- ◎高体温
- ※意識障害があるときは、無理に水を飲ませないでください。



応急処置

水分・塩分の補給

- 食塩水(水1リットルに食塩1～2グラムを混ぜたもの) やスポーツドリンクなどで補給

体温を下げる

- クーラーの効いた室内や車内、木陰などの涼しい場所に移動し、衣服を緩める
- 特に、脇の下や足の付け根を冷やすと効果的



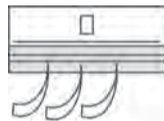
「消防庁 熱中症情報」より

熱中症の予防法

①暑さを避ける工夫を

室内環境を整えましょう

- ・扇風機やエアコンを使用する
- ・室温と湿度を確認する
- ・部屋の中でも涼しい服装を
- ・すだれを使用する



外出時も暑さを避けましょう

- ・日傘をさす、帽子をかぶる
- ・日陰を歩く



②こまめに水分や塩分を補給

喉が渇いてなくても水分補給をしましょう。運動量が多い場合や汗をかいた時には、塩分の補給も忘れずに。

【水分補給が必要な時】

朝起きた時、運動前、外出前、飲酒後、入浴前、寝る前



③暑さに負けないからだづくり

- ・バランスよく食事を取る
- ・睡眠を十分に取る。休息も定期的に
- ・日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につける



7月1日(水)から「やちよオアシス」を開始

7月1日(水)から9月30日(水)の間、熱中症予防のために、市内の公共施設やスーパーなどを「やちよオアシス」として開放します。日中の暑さをしのぐ一時休憩場所として、お気軽にお立ち寄りください。詳しくは、市HPをご覧ください。



募集

日本語指導ボランティア研修会の参加者

「日本語指導ボランティアとは」をテーマに研修会を開催します。対象は日本語指導ボランティアとして活動中の人と、今後ボランティアを希望する人です。

▼日時 7月4日(土)午後1時30分～3時 ▼場所 多文化交流センター ▼問い合わせ 八千代市国際交流協会(752)0593 ※受け付けは火曜・水曜・金曜日 (国際推進室)

こどもエコクラブに登録して

環境活動を始めませんか

こどもエコクラブは、自然を大切に思う心や、環境問題解決に自ら考え行動する力を育成し、地域の環境保全活動の環を広げることを目指した環境活動クラブです。3歳から高校生までのどなたでも参加できます。生き物調査やリサイクル活動など、興味のある身近な環境活動を始めませんか。一緒に活動する仲間と活動を支える成人を集めてクラブをつくり、登録してください。1人でも登録できます。登録料や年会費は無料です。

メンバーに登録すると「こどもエコクラブ全国事務局」から、メンバー手帳、ニュースレター、かんきょうろくカードがもらえます。詳しくは、こどもエコクラブのホームページをご覧ください。(環境政策室)



募集

里山ボランティア養成講座の受講者

ちば里山センターでは、ちば里山カレッジ「里山ボランティア養成コース」の受講者を募集しています。里山活動に必用な知識と技能を、講義とフィールド実習で学びます。先着30人。

▼日程 7月25日(土)～9月26日(土)の全8回 ▼受講料 8000円。学生は5000円 ※申し込み方法や開催場所など詳しくは環境政策室へ

郷土博物館第2回企画展「ものけいin八千代博物館が、ものけいだらけ！」

人々の心の中から生み出された「ものけい」のうち、地域になじみの深い河童や「印旛沼の主」、そして古くから伝えられているさまざまな妖怪を紹介し、考えます。

▼日時 7月18日(土)～9月6日(日)午前9時～午後4時30分。月曜日休館。7月20日(祝)は開館、21日(火)休館 (郷土博物館)



▲江戸時代後期に現れたといわれる「印旛沼出現怪獣」