

梅雨明けが近づき夏本番となるこの時期は、まだ体が暑さに慣れていないため、体調を崩す人が多くなります。

コロナ禍で迎える3度目の夏に向け、熱中症の予防と対策のポイントを紹介します。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防もこれまで以上に心掛けましょう。



暑さに体を慣らす



やや暑い環境で、ややきつと感じる強度の運動を毎日30分程度、2週間継続することで体が暑さに慣れるといわれています。日ごろからウォーキングなどで汗をかく習慣を身に付け、夏の暑さにも対抗しやすく、熱中症になりにくい体をつくりましょう。

乗用車に子どもを残さない



外気温が25℃から27℃の晴れた日、車の窓を閉め切ると1時間後には58℃、2時間後には62℃にもなる場合があります。子どもが寝ているからといって、座席に残して車を離れるのは短時間でも非常に危険です。

水分補給は計画的に、こまめに



水分補給目的のアルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排出してしまうため逆効果。ノンカフェインのお茶や水で水分を補給しましょう。特に高齢者は、のどの渇きを感じにくくなるため、こまめな水分補給が大切です。

持病がある人や水分摂取を制限されている人は、夏場の水分補給などについて必ず医師に相談しましょう。

運動時などは計画的な休憩を



運動する人はもちろん、指導者や保護者は計画的な休憩や水分補給などの配慮をしましょう。汗などで失われた水分や塩分をできるだけ早く補給するためには、スポーツドリンクの摂取も効果的です。

試合の応援や観戦中など、運動していないときも熱中症に注意しましょう。

高温・多湿・直射日光を避ける

熱中症の原因の一つが、高温と多湿。屋外では強い日差しを避け、屋内では風通しを良くするなど、高温環境にならないよう十分注意しましょう。



地面からの照り返しに注意

子どもは大人に比べて身長が低いいため、大人よりも地面から受ける熱は高温となります。子どもの様子を確認しながら暑さ対策をしましょう。



【令和4年町内の火災等発生状況】

発生区分	5月中	累計
建物	0	0
車両	0	0
林野	0	0
その他	1	1
警戒出動	0	9
救急出動	138	643
救助出動	0	3