

ストップ！熱中症！！

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。熱中症は屋外だけでなく屋内でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

問合せ 保健福祉課へ

●特に注意が必要な人

▶子ども ▶高齢者 ▶障害者 ▶屋外で働く人 ▶スポーツをする人

熱中症の予防・対策

▶こまめに水分・塩分を補給する！

水分補給にはスポーツドリンクや経口補水液がオススメです。スポーツドリンクや経口補水液には塩分だけでなく糖分が含まれており、水分や塩分の吸収がよくなるため、熱中症予防に効果的です。塩分の補給には、塩分を含むあめ・タブレットや梅干しなどがよいとされています。



▶暑さを避ける！

扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



冷たいタオルなどで体を冷やす



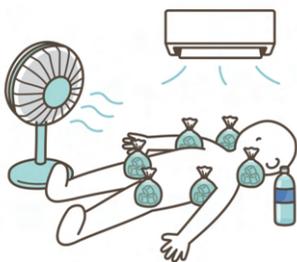
外出時には日傘や帽子を着用する



熱中症かな？と思ったら



自力で水が飲めない・応答がおかしいときは
ためらわずに救急車を呼びましょう！



1 涼しい場所へ避難しましょう

2 衣服を緩めて体を冷やしましょう

※首の周りや脇の下などを
氷のうや保冷剤を使って冷やしましょう

3 水分と塩分を補給しましょう

熱中症予防について
(摂津市 HP)



熱中症予防のための
情報・資料サイト
(厚生労働省)



<涼む場所の開放について>

市民の熱中症対策として、以下の市内 10 施設のロビーを涼む場所として日中開放します。(9月20日(金)まで)

- ▶ 摂津市役所
- ▶ 別府コミュニティセンター
- ▶ 安威川公民館
- ▶ 新鳥飼公民館
- ▶ 正雀市民ルーム
- ▶ コミュニティプラザ
- ▶ 千里丘公民館
- ▶ 味生公民館
- ▶ 鳥飼東公民館
- ▶ 地域福祉活動支援センター

※開庁日・時間は各施設のホームページをご確認ください
※飲料水などの提供はありません