

暑さから身を守ろう

熱中症に注意



市ホームページ

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくいかず、体内に熱がこもってしまう状態です。屋外だけでなく、屋内でも熱中症になる場合があります。

予防のポイント

- 天気予報で気温や湿度をチェックし、高温多湿な日は、日中の外出を避ける
- 小まめに水分を補給する
- 吸水性や速乾性のある、風通しの良い服装にする
- 室温を確認し、エアコンや扇風機を活用する
- 屋外では日陰を利用し、日傘や帽子などの暑さ対策グッズを活用する

症状と対処方法

重症度Ⅰ

症状／目まい、立ちくらみ、筋肉の痛み、手足のしびれ、大量の発汗

対処方法／涼しい場所で服を緩めて体を冷やす。水分を小まめ

に取り、症状が回復するまで安静にする。

重症度Ⅱ

症状／頭痛、吐き気、嘔吐、気分不快、体に力が入らない

対処方法／涼しい場所で服を緩めて体を冷やし、安静にする。自力で水分や塩分を取れない場合は、すぐに医療機関を受診する。

重症度Ⅲ

症状／意識がない、呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がけいれんしている、真つすぐ歩けない、体が熱い

対処方法／すぐに救急車を呼ぶ。涼しい場所で服を緩めて体を冷やす。

熱中症警戒アラートをチェック

熱中症警戒アラートとは、熱



中症の危険性が高いと予測される場合に、環境省や気象庁から発表される情報です。発表があったときは、防災行政無線でお知らせするほか、環境省や気象庁のホームページ・公式LINE・メール配信サービスでも情報を受け取れます。

涼み処があります

一時的に暑さをしのぐ場所として、冷房の効いた施設を「涼み処」として開放しています。暑さから身を守るために利用してください。

涼み処／市役所、飯岡福祉センター、海上公民館、いいおかユートピアセンター、ひかた市民センター、総合体育館、おひさまテラス

※各施設の開館時間内で利用できます。

問い合わせ先

健康づくり課健康支援班

☎ 63・8766

5月は「自転車安全利用推進強化月間」

自転車に乗るときはルールを守りましょう

千葉県では、自転車を安全に利用してもらうため「ちばサイクルルール」として、10項目のルールをまとめています。

自転車に乗る前のルール

- 自転車保険に入ろう
- 点検整備をしよう
- 反射器材を付けよう
- ヘルメットをかぶろう
- 飲酒運転はやめよう

自転車に乗るときのルール

- 車道の左側を走ろう
- 歩いている人を優先しよう
- ながら運転はやめよう
- 交差点では安全確認しよう
- 夕方からライトをつけよう



自転車保険に加入しましょう

千葉県では、令和4年から自転車保険の加入が義務化されました。歩行者と衝突してけがを負わせたり、死亡させたりした場合には、治療費や高額な賠償金を支払わなければなりません。万が一に備えて、保険に加入しましょう。

ヘルメットをかぶりましょう

令和5年からヘルメットの着用が努力義務となりました。交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることが重要です。自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶりましょう。

くわしい内容は、県ホームページで確認してください。



問い合わせ先

市民生活課市民生活支援班 (☎62-5396)