



暑さ指数35以上

熱中症特別警戒アラート発表！

環境省の熱中症予防情報サイト

熱中症特別警戒アラートが発表されたらエアコンを使い、不要不急の外出を控えましょう。

家にエアコンがない場合や、どうしても外出しなければならない場合は、公共施設などがクーリングシェルター（涼みところ）として利用できます。適切に利用して熱中症を予防しましょう。

クーリングシェルターが利用できます

- ・市役所
- ・セラトピア土岐
- ・市内公民館
- 土岐津、下石、妻木、鶴里、曾木、駄知、肥田、泉、泉西、生涯学習館
- ・イオンモール土岐
- ・バロー（笠原下石店、土岐店、南土岐店）
- ・V・drug（南土岐店、土岐泉店、土岐肥田店）
- ・三起屋本店（バロー含む）

今年も猛暑!?

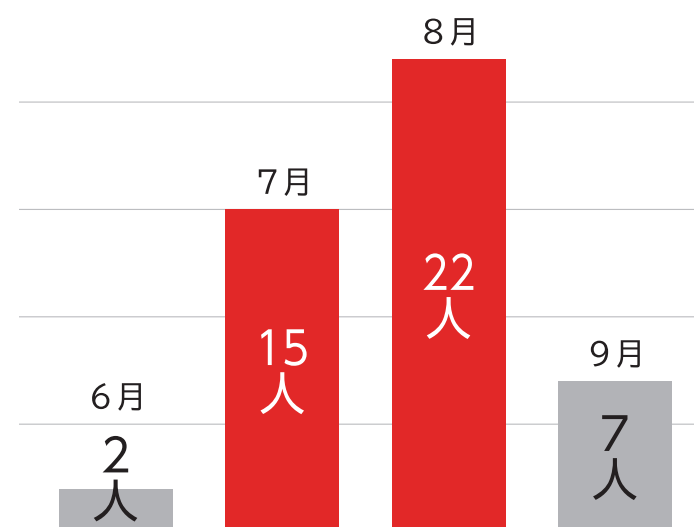
熱中症を防ごう

年々、暑さが厳しくなる夏。今年は「災害級の暑さ」が予想されています。

4月からは「熱中症特別警戒アラート」の運用が始まり、過去に例のない危険な暑さが予想され、人の健康に重大な被害が生じるおそれがある場合に発表されることになりました。

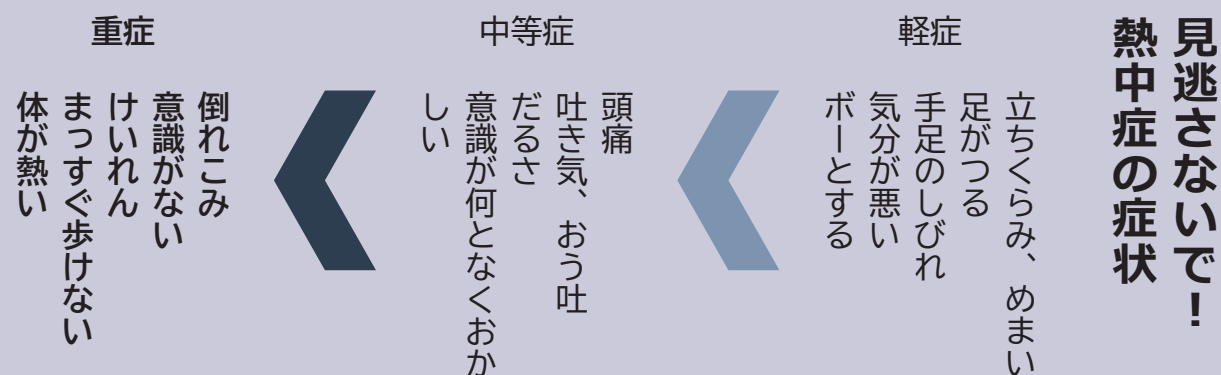
昨年、土岐市では、6月～9月に46人が熱中症で救急搬送されています。

今年も厳しい暑さが見込まれます。しっかり対策をして暑い夏を乗り切りましょう。



令和5年度 市内における熱中症の救急搬送件数

問 健康推進課（☎55-2010）



救急救命士が教える 応急手当

意識がもうろうとしている方や、意識がない方を見かけたら、迷わず救急車を呼んでください。

①涼しい場所に避難

②衣服を脱がせ(衣服をゆるめ)、体を冷やす

あまり汗をかいていない場合は、皮膚に水（ぬるい水）をかけ、風を当てて冷やすことも有効です。

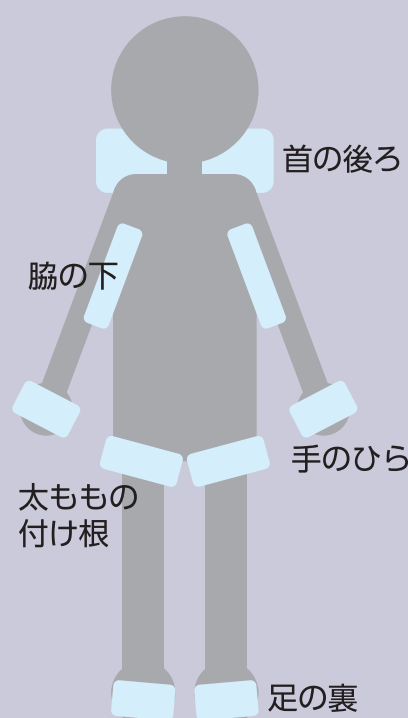
③水分、塩分、糖분을補給する

少量の塩を加えた水や経口保水液、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。
※意識がもうろうとしている場合は、飲ませないでください。水が誤って肺に入ってしまう場合があります。
※飲めない場合は、すぐに医療機関を受診してください。

④楽な体位にする

立ちくらみがある場合は「あおむけ」、吐き気がある場合は「横向き」に寝せてください。

冷やすと良い箇所



熱中症予防チェックリスト✓

部屋の温度を測っている

エアコン、扇風機を上手に使用している

こまめに、水分・塩分を補給している

部屋の風通しを良くしている

暑い時は無理をしない

シャワーやタオルで体を冷やす

外出時には日傘、帽子を持参する

涼しい服装をしている

緊急時・困った時の連絡先を確認している

涼しい場所・施設を利用する

水分補給 室温チェック

高齢者は熱中症のリスクが高い！ 特徴と予防のポイント

屋外で発症するイメージが強い熱中症ですが、いちばん多い発生場所は、実は住居です。高齢者は暑さを感じにくいいため、室内にいるときも注意が必要です。室温と湿度を確認して、エアコンなどを活用しましょう。

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないうえ、喉の渇きを感じにくいため、喉が渇かなくてもこまめな水分補給が必要です。1時間ごとにコップ1杯、入浴前後や起床後も水分・塩分補給をしましょう。

救急救命士 藤村（北消防署）