

熱中症救急搬送が増加しています。

7月に入り、暑い日が多く熱中症リスクが高くなっています。

搬送状況を見ると、屋内からの搬送が多く、エアコンを使用しているにもかかわらず熱中症を発症しています。また、発生は日中帯に多く、人々の活動時間帯に多くなっています。



以下の対策を心がけましょう。



熱中症対策アドバイザー

日中活動し発汗後は、帰宅後エアコンを使い休養しても体の水分塩分不足や体内の熱蓄積により熱中症を発症することがあります。

活動時は、冷却グッズを使用したり適度に休息をとり、外出先ではクーリングシェルターを利用した体の冷却を行いましょう。



また、室内ではエアコンの適切な温度設定を行い夜間就寝前に水分補給しエアコンを上手に使い睡眠を十分にとりましょう



熱中症対策アドバイザー

クーリングシェルター・なとり涼み処検索→



指定暑熱 避難施設

クーリングシェルター



クーリングシェルター・マーク

指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）とは

危険な暑さから避難できる場所として市町村長が指定した施設であり、熱中症特別警戒アラートの発表期間中、一般に開放されます。

クーリングシェルターの場所、開放時間等の詳細については、市町村が公表している情報をご確認ください。



環境省

名取市消防本部