



あつい夏を
のりきろうね!



松江市
夏の定番

はじまりました。

あまっちょん 熱中症予防

お水をこまめに飲もう!

喉が渴く前に水分補給
大量に汗をかいたら塩分も補給

まいにち気温と湿度を
気にしよう!

天気予報や温湿度計を活用

つうき性の良い服装と
日避け対策

服装は通気性のよいものを着る
外出時は日陰を利用

ちゃんと休んで
バランス良く食べよう!

十分な睡眠
栄養バランスの良い食事

エアコン・扇風機で
暑さを避けよう!

室内でも適切にエアコンを使用

身近な人に
声かけしてね

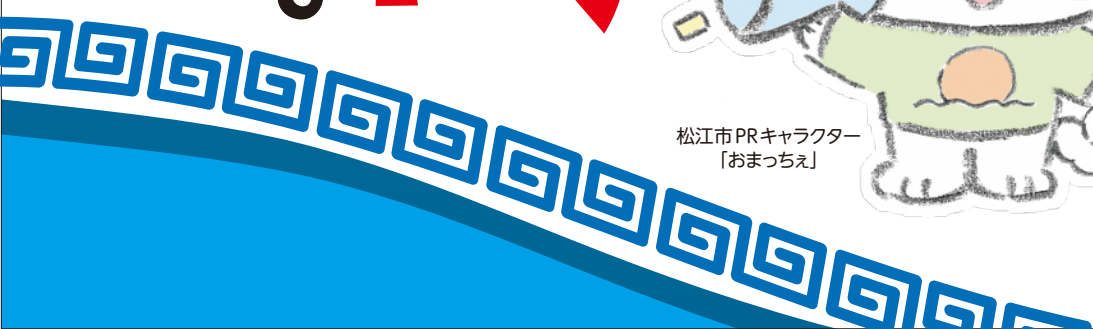
詳しくは
こちら!



松江市PRキャラクター
「おまっちょん」



松江市健康推進課
TEL:0852-60-8162



知って防ごう! 熱中症の基本と対策



「おまっちえ熱中症予防」の5つのポイント

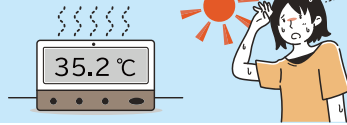
お お水をこまめに飲もう!

日頃から水分や塩分の補給が大切です。喉が渇いていなくても水分を、大量に汗をかいたら塩分も意識して補給しましょう。



ま 毎日気温と湿度を気にしよう!

熱中症警戒アラートが発出された日は無理をせず、いつも以上に暑さ対策に注意をしましょう。気温だけでなく、湿度が高いと体の熱が逃げにくくなり、熱中症の危険度が高まります。



つ 通気性の良い服装と日避け対策

涼しい衣服や日陰を利用するなど工夫して体を守りましょう。衣服は麻や綿など通気性の良い生地を選び、また下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選びましょう。



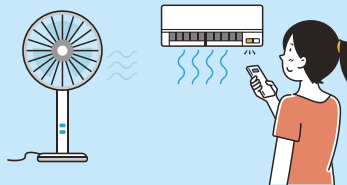
ち ちゃんと休んでバランス良く食べよう!

栄養バランスのとれた食事やしっきりとした睡眠をとることで、体調を整えましょう。食事がとれていない時や、睡眠不足の時は要注意です!



え エアコン・扇風機で暑さを避けよう!

室内でも熱中症になることはあります。適切にエアコンや扇風機を使用し、室温は28度*を目安に保ちましょう。
*エアコンの設定温度ではありませんので要注意!



「おまっちえ」にプラス! 暑さへの慣れ(暑熱順化)も

体が暑さに慣れることを「暑熱順化」と言い、熱中症になりにくくなります。運動や入浴など汗をかくことで暑熱順化を促します。本格的に暑くなる前から、無理のない範囲で汗をかきましょう。(暑熱順化は個人差がありますが数日~2週間程度かかります。)



見逃さないで! 熱中症のサイン

熱中症は高温多湿な環境下において、体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなる状態です。以下の様な症状が現れ、そのままにすると意識障害など命に関わることもあります。

めまい・立ちくらみ	頭痛	倦怠感	意識障害
筋肉痛・筋肉の硬直	虚脱感	吐き気	痙攣
			手足の運動障害

重症度 低 ————— 高



クーリングシェルターをご利用ください。

「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときは、市民のみなさんが涼しく過ごせる場所を「クーリングシェルター」として開放しています。

詳細はこちら



このマークが目印!

どなたでもつかえます
この施設はクーリングシェルターです。
・酷暑時は必ずご利用ください。
・事前予約は不要です。
・施設内へ入室を許すことで稼働します。

もし、熱中症が疑われたら

