



熱中症予防を万全に!



▲熱中症について

ページ番号 1002304 【問合わせ】健康課 ☎ 84-0662

梅雨明け直後は、体が暑さに慣れていないため、熱中症発生リスクが高くなります!
高齢者や子どもは特に注意が必要です。しっかり予防策をとりましょう!

予 防 策

体調編

- ◆規則正しい生活で、体調を整えましょう。→**十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスの整った食事**
- ◆1日に飲む水分は1.2L以上が目安です。
のどが渇いていなくても定期的に水分をとり、運動やお風呂で汗をかく前にも追加でとるようにしましょう。



★試してみましょう!3秒でできる脱水チェック★

①親指の爪の先をつまむ

→爪が白色からピンク色に戻るまでに3秒以上かかる

②皮膚をつまむ

→皮膚がもとに戻るまでに3秒以上かかる

→1つでもあてはまった方は、脱水の可能性があり、熱中症のリスクとなります!

環境編

- ◆扇風機やエアコンを上手に使いましょう。
- ◆涼しい時間にかけましょう。

身支度編

- ◆直射日光をさけ、帽子や日傘を使いましょう。
- ◆吸湿性・通気性のよい服を選びましょう。

これって熱中症?からだのサインに気づきましょう!

めまい、立ちくらみ、こむら返り、
体がだるい、頭痛、吐き気

水分・塩分補給、涼しい環境で休む
症状が良くならない場合は、医療受診しましょう

意識障害、運動障害、けいれん、体温が高い

体を冷やす、救急車を呼ぶ

“熱中症特別警戒アラート”発表時は、
「クーリングシェルター」を
開放します。

半田市では、「クーリング
シェルター」としてご協
力いただける民間施設
を募集しています!



▲詳細はこちら

<半田市クーリングシェルター一覧>

施設名	開館時間	休館日
瀧上工業雇用ホール (半田市福祉文化会館)	9~22時	第3月曜日 ・火曜日
乙川交流センターニコパル	9~21時	-
半田空の科学館	9~17時	月曜日
亀崎公民館	9~21時	月曜日
上池公民館	9~21時	月曜日
住吉公民館	9~21時	月曜日
岩滑公民館	9~21時	火曜日