

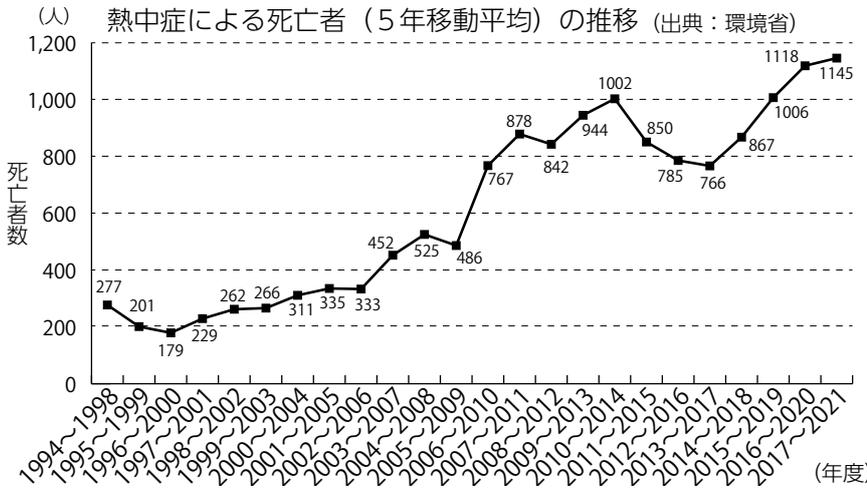


Monthly Topics

# 熱中症に注意してください

☎環境保全課 ☎924-9359 FAX924-0182

気象庁によると、1898年以降の日本における年平均気温は100年あたり1.35℃の割合で上昇しており、特に1990年代以降、高温となる年が多くなっています。最高気温が35℃以上の猛暑日や最低気温が25℃以上の熱帯夜の日数も増加しています。今後さらに暑さが厳しくなり、最高気温が40℃を超える日も珍しくなくなる可能性があります。暑さへの適応方法を事前に知り、熱中症について正しい知識を身につけましょう。また、体調の変化に気をつけながら、家族や周囲の人にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



## 熱中症警戒アラート

### 発表時には外出を控えましょう

熱中症発生の危険度を示す暑さ指数の予測値が都道府県内のどこかで33℃以上になる場合、前日17時ごろおよび当日5時ごろに発表されます。

熱中症警戒アラートの発表は、気象庁と環境省のホームページやテレビ、ラジオ、各種天気予報サイトなどで確認することができるほか、メール配信サービスがあります。

## 熱中症の原因と予防

☎健康推進課 ☎993-8600 FAX996-1598

熱中症は、めまいや体温上昇、頭痛などのさまざまな症状があらわれます。高温多湿な環境に体が適応できないことで生じるため、屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症する可能性があり、場合によっては重症化することもあります。

### 予防のポイント

#### ①こまめに水分補給をしましょう！

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給
- ・たくさん汗をかいたら、塩分や経口補水液などを補給

#### ②暑さを避けましょう！

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調整
- ・遮光カーテンやすだれ、打ち水を利用
- ・外出時には日傘や帽子を着用
- ・天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- ・吸湿性や速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

## 暑い日に外出するときは

### まちなか避暑地をご利用ください

9月ごろまでの間「まちなか避暑地」を市内に開設しています。

#### 例) 市役所1階市民ロビー・総合体育館・図書館ほか

外出のときに空きスペースや待合スペースなどで休憩することで、熱中症対策に加え各家庭での節電にもなります。

### ミストで涼んでください

暑さをやわらげ、涼しさを感じてもらうため、近鉄八尾駅前噴水広場にミスト装置を設置しました。7時から19時の間で、一定の気象条件のもとで稼働しています。



☎環境保全課 ☎924-9359 FAX924-0182

☎土木建設課 ☎924-3879 FAX923-2930