

自分とみんなの命を守る

# 熱中症対策

を

1

不要不急の外出を控え、暑さを避けましょう



2

昼夜を問わずエアコン等を使用して涼しく過ごしましょう



3

のどが渇いてなくてもこまめに水分を補給しましょう



4

高齢者、子ども、持病のある方等熱中症リスクの高い方には、互いに声を掛け合いましょう



## 熱中症特別警戒アラート？

危険な暑さにより健康に重大な被害が生じることが予想されるときに県毎に発表されます。逗子市では市のホームページやLINE、防災・防犯メール、防災無線などでお知らせします。

## 逗子市内のクーリングシェルター

暑さから避難し一時的な休憩場所として利用できる施設です。

危険な暑さの中でやむを得ず外出した場合や、自宅にエアコン等がない場合などに活用してください。※飲み物などは、各自で用意してください。

**場所** 逗子市役所、市民交流センター、福祉会館、市立体育館（逗子アリーナ）、高齢者センター、小坪コミセン、沼間コミセン、池子遺跡群資料館

\\ 日頃からできる //

# 熱中症予防のポイント

## 暑さを避けよう

- 昼夜を問わず、エアコンなど使用して涼しく過ごしましょう。
- 室温28度、湿度60%以下を目安に、温湿度計で確認を。
- 涼しい服を着ましょう。
- 扇風機、遮光カーテン、すだれなど活用しましょう。



## こまめな水分補給・バランスのよい食事

### 1日1.2ℓ こまめな水分補給を

- 1時間ごとにコップ1杯を目安に。
- マイボトルに飲み物を携帯しましょう。

### ウォーターサーバーで給水できます

場所 市役所、図書館、  
市民交流センター、逗子アリーナ  
体験学習スマイル、  
小坪コミセン、沼間コミセン



### 規則正しい食生活で夏バテ予防

- 肉や魚、卵、大豆製品を使った料理を1食に1皿食べましょう。
- カロテンやビタミン豊富な緑黄色野菜をたっぷり食べましょう。
- 朝食を抜かないようにしましょう



## 日頃から体調を整える

### 日常の健康管理

- 十分な睡眠と休養をとり体調を整えましょう。
- 暑い時間帯を避け、朝夕の涼しい時間に散歩や、ラジオ体操などをするようにして筋肉量低下を予防しましょう。

アルコールは利尿作用があり、かえって脱水になりやすいので注意！

