

【日頃からの準備】

災害発生の恐れがある場合に、どのタイミングで、どこに、どのように避難するか、あらかじめ家族やご近所の方と話し合い、決めておきましょう。また、いつでも素早く避難できるよう、普段から非常持ち出し品をまとめて用意しておくことも大切です。

【台風接近中はできる限り外出は控えましょう】

台風や大雨の予報が出ているとき、雨や風がピークを迎える前に電車やバスの運転見合わせ、国道や都道の通行止めが行われる場合があります。その場合、帰宅が困難になってしまう恐れがありますので、大雨や強風が予報された時間帯には外出を控える、または早めに帰宅するようにしてください。

特に、町外へ通勤・通学をしている方は、万が一自力で帰宅できなくなってしまったときにどうするか、前もって家族や知人と話しておいてください。

※問い合わせは、総務課 ☎ 83-2349

ご注意ください！『熱中症』

～のどの渴きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう！～

【熱中症】

熱中症は、日差しが強く、風が弱い、湿度が高いなどの暑い時に、体内の水分や塩分のバランスが崩れることによっておこる症状をいいます。室内でも熱中症は頻繁に起こっています（気温が30℃以下でも発生します）。また、梅雨明けで急に暑くなった日などは要注意です！

特に高齢者は、重症になると生命にも危険がおよぶため注意が必要です。

【熱中症の症状】

めまい、手足のしびれ、頭痛、吐き気などです。高熱、意識がない（もうろうとしている）などの場合は、早めに受診することが必要です。

短時間で重症化することもあります。

【熱中症にならないために】

☆のどが渴かなくても、動いていなくても、定期的に水分を補給する（一日1.2リットルを目安に。大量に汗をかいたときは塩分の補給も忘れずに）

☆室内の風通しをよくして、高温多湿にならないよう、マスクは適宜はずす

☆外を歩く時は、日陰を選び、直射日光を避ける（帽子や日傘などを使用し、涼しい服装で！マスク着用時に負荷のかかる作業や運動は極力さけてください）

☆睡眠を十分にとり、栄養補給をしっかり行う（熱中症の発症には、日々の体調が影響します。体調が悪いときは無理せず自宅療養を）

【暑さに強い体づくり】

熱中症の予防には日々の体調管理が大切です。また、適度に汗をかくことも大切です。運動（ウォーキングなど）や入浴などで汗をかく習慣をつけておくことで発汗機能が働きます。（*炎天下での運動は服装や運動時間、水分補給などに注意しましょう。）

【風がないときは】

空気が動かないと、気温が高くなります。室内ではエアコンや扇風機で風をつくり、外出時は扇子やうちわがあると便利です。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

カ
ツ
ト