

# しいばらき

## 熱中症に気をつけましょう！

熱中症は、7月～8月に発生のピークを迎えます。  
暑い環境下での体調不良は熱中症の可能性があり、  
屋外に限らず室内でも発症することがあります。  
65歳以上の高齢者や幼児は、特に注意が必要です。

熱中症は誰でも危険！  
油断大敵です



### 《熱中症を予防するポイント》

- ・こまめに水分・塩分を補給しましょう。
- ・外出は出来るだけ控え、昼夜を問わずエアコン等を使用して部屋の温度を調節しましょう。
- ・エアコンが使用できない場合は、濡れたタオル等で体を冷やし、うちわであおぐと熱が放散されます。
- ・高齢者、子ども、持病のある方など熱中症のリスクが高い方に声かけしましょう。

### ～暑熱順化～を知っていますか？

暑さに体が慣れることを暑熱順化（しょねつじゅんか）といいます。  
暑熱順化できていると、うまく熱を逃して体温調節しやすくなり、熱中症にかかるリスクを減らすことができます。

#### 〈暑熱順化の方法〉

日常生活の中で、無理なく適度に汗をかくことで体を暑さに慣れさせましょう。

- ①**運動で汗をかく** 軽く汗をかく程度の運動を週に数回行いましょう。
- ②**入浴で汗をかく** シャワーのみで済ませず、湯船につかってじっくり汗をかきましょう。

熱中症に関する詳しい情報は、熱中症予防情報サイトをご覧ください。

町では4月22日(水)から10月21日(水)まで、茨城町役場本庁舎やゆうゆう館など町内20か所を指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）として平常時から開放しています。詳しい場所や時間は町ホームページで確認してください。

◆広報いばらき7月1日号掲載のすこやかニュース「熱中症予防は自己管理が肝心！」および健康レシピ「熱中症予防レシピ」もぜひご覧ください。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）  
総務課 ☎ 029-240-7125（直通）



熱中症予防情報サイト



町ホームページ

### 茨城町公式SNSで情報発信中!

▶町公式  
LINE



▶町公式  
X



▶町公式  
Instagram

