

# 【「そなえる防災伊丹」】vol.29

(2025年8月1日配信)

～熱中症に気をつけて☀～

記録的な暑さの日が続いています☀屋外でも屋内でも熱中症に注意してください☀  
外出時には、クーリングシェルターを活用してください☀

画像出典:厚生労働省 HP

▼過去の投稿は市 HP へ

<http://www.city.itami.lg.jp/SOSIKI/SOMU/KIKIKANRI/SAIGAINISONAETE/SONAERUBOUSAI/index.html>

**熱中症を防ぎましょう**

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

**暑さを避ける、身を守る**

屋内では	屋外では
<ul style="list-style-type: none"><li>・エアコン等で温度を調節</li><li>・遮光カーテン、すだれを利用</li><li>・室温をこまめに確認</li><li>・WBGT値も参考に</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・日傘や帽子の着用</li><li>・日陰の利用、こまめな休憩</li><li>・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える</li></ul>

**からだの蓄熱を避けるために**

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

**こまめに水分を補給する**

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう

**特に注意したい方々**

子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。	熱中症重症のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足による脱水状態から20℃前後体温が下がり、意識が昏睡です。	障害のある方も、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。
---------------------------------------	--	---------------------------------------

