

こんなサインが出たら要注意！ 熱中症予備軍

手の甲の皮膚をつまみ上げて放す
↓ 放してから元に戻るのに2秒以上かかる。

手の親指の爪を逆の指でつまむ

↓ つまんだ指を放したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかる。

尿の色をチェック

↓ 濃い黄色で、尿量が少ない。



体水分量が不足



出典：「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」(厚生労働省)

！ 自宅でできる熱中症対策

室内の温度や湿度を計ろう

特に高齢者のかたは体温の調整機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。温度・湿度計で、今いる環境の危険度を知りましょう。

塩分を補給しよう

スポーツドリンクや塩分タブレットなどが手軽に購入できます。普段の食事をしていれば追加は不要ですが、たくさん汗をかいた時は補給しましょう。

水分補給の習慣をつけよう

目安…起床時、朝食、午前10時、昼食、午後3時、夕食、入浴前後、就寝前にコップ1杯の水

その他、町の取組も活用しましょう

このステッカーが目印！

クールオアシスの
魅力を知りたい方へ

クールオアシスとは、町が指定する休憩所です。暑さに関わらず、左記のとおり開放しています。

施設名	開放日	開放時間
役場	月～金 (祝日を除く)	午前9時～午後5時15分
総合センター	月～日	午前9時～午後5時
長生荘	月～金 (祝日を除く)	午前10時～午後5時
町柔剣道場 1階ロビー	月～金 (祝日を除く)	午前9時～午後5時15分

point 1
クールオアシスで休憩しよう

クールオアシスとは、町が指定する休憩所です。暑さに関わらず、左記のとおり開放しています。

point 2
情報を素早く取得しよう

町では注意が必要な日に、暑さに関する情報を発信しています。ご自身での対処はもちろん大切ですが、情報として取得することで、客観的に暑さに向き合うことができます。

- 防災行政無線
- 安心安全メール
- ※町公式LINEでも受信できます。



みなさんの安心・安全メール

point 3
熱中症講座に参加しよう

熱中症を防ぐためには、暑さを軽減し体を冷やすことができるグッズの活用も効果的です。さまざまな熱中症対策グッズの正しい使い方を学びましょう。

期日 7月22日(水)

時間 午前10時～11時

場所 長生荘

内容 ウエルシア薬局薬剤師による熱中症予防グッズの紹介

問合せ 地域包括支援センター
☎ 63-1122

「秩父消防署からのお知らせ」

暑い時間帯は、無理な外出を控えましょう。特に高齢者のかたや子どもは注意が必要です。熱中症かも？と思ったら「迷わず119番」へ！

問合せ 秩父消防署北分署
☎ 62-7119