

熱中症は予防が1番！～未然に防ぐ行動があなたと家族を守ります～

熱中症は毎年、気温が急上昇する6月から8月にかけて多くなります。高温多湿の中などに長時間いると体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってさまざまな体調不良を起こします。ただし、熱中症は「正しい知識と適切な予防」で未然に防ぐことができますので、きちんと対策をしましょう！

暑さを避けましょう！

意外と多い自宅内での対策を！

- 自宅などの屋内は風通しの良い窓の工夫や強い日差しを避ける
- 暑い日は我慢せずにエアコン等の空調設備を利用する

外出は暑い日や暑い時間帯を避ける

- 日傘や帽子の着用、通気性の良い服装を心掛ける
- 適宜、涼しいところで休息をとり無理をしない

こまめな水分補給を！

- のどが渇く前に時間を決めて、計画的な水分補給をする
- 汗を大量にかいた時は、スポーツドリンクや塩分補給も大切



熱中症かなと思ったら…

- 涼しい場所へ移動し、服をゆるめ首や脇の下、足の付け根などを水や氷、保冷剤などで冷やす
- 本人が自力で水分がとれる状態であれば、水分補給をする
- 判断に迷ったり、呼びかけに応じない場合は救急車を呼ぶ

熱中症にご注意を！



高齢者への声掛け・気配りを

- 発症する人の半数以上が65歳以上の高齢者であり、若い人より暑さや喉の渇きを感じにくい
- 体温調節機能が低下し、体内に熱がこもりやすいので周囲の方も気にかけて注意する必要がある

周囲の人にも気配りを



(警防部救急課 ☎096-363-2360)

避難場所・避難所に関する定義を見直しました

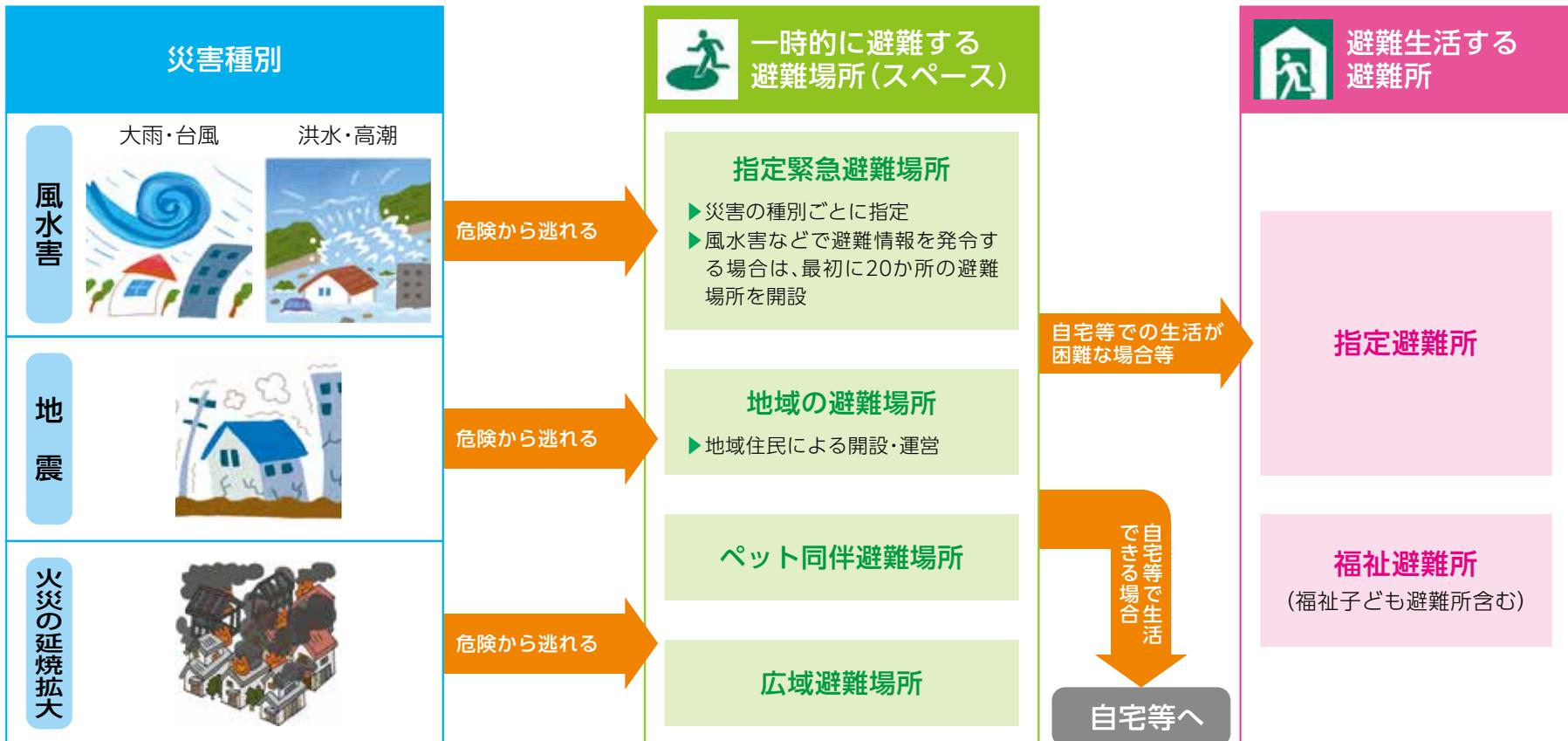
地域防災計画に掲載している避難場所・避難所の定義について、よりわかりやすくするため、災害時に設置する「指定緊急避難所」「指定避難所」などの各避難所を、避難する目的に応じて2つに区分しました。災害等で避難する場合に備えて、ご家庭での確認をお願いします。

1 一時的に避難する避難場所(スペース) 〈短期〉

- (1) 指定緊急避難場所 (3) ペット同伴避難場所
- (2) 地域の避難場所 (4) 広域避難場所

2 避難生活する避難所 〈中・長期〉

- (1) 指定避難所
- (2) 福祉避難所(福祉子ども避難所含む)



(防災対策課 ☎096-328-2360)

市長とドンドン語ろう！(次期総合計画策定に向けて)参加者募集

無料

区	日時	場所	締切日
西	7月20日(木) 午後6時～ (1時間半程度)	西部公民館	7月13日(木)
南	7月24日(月) 午後6時～ (1時間半程度)	アスパル富合	7月17日(祝)
北	7月28日(金) 午後6時～ (1時間半程度)	植木文化センター	7月21日(金)

※東区(7月8日開催)・中央区(7月16日開催)分は、6月号でお知らせしています。
(各開催日の1週間前まで申し込み可能です。)

内容 市民の皆さんと市長との対話を通して、熊本市の未来について考える
対象 各開催区にお住まいまたは通勤・通学されている方
定員 50人程度(先着順)
申込 7月5日から各締切日までに氏名、住所、電話番号、参加希望区をひごまるコール(☎096-334-1500)または、ホームページ(higomaru-call.jp/event)へ
 (政策企画課 ☎096-328-2035)

