

# 熱中症予防のために



## 暑さを避ける！

✓ エアコン等で  
温度をこまめに調節

✓ 遮光カーテン・すだれの  
利用、打ち水の実施

✓ 外出時には日傘の使用、  
帽子の着用

✓ 天気のよい日は日陰の  
利用、こまめな休憩

✓ 吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用

✓ 保冷剤、氷、冷たい  
タオルなどで、からだを  
冷やす

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう



## こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても  
こまめに水分を補給



### 熱中症 とは

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### ▶毛呂山町涼み休憩所

外出時には「毛呂山町涼み休憩所」をご利用下さい。冷房の入ったスペースを一時的な休憩所として提供している施設です。ステッカーやポスターが設置してあります。※の施設は、「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合には、「クーリングシェルター」として設置されます。

▶問合せ 保健センター ☎294-5511

涼み休憩所提供施設	開設期間等
毛呂山町役場 保健センター 歴史民俗資料館 * ウイズもろやま (福祉会館) * 中央公民館 * 東公民館 * 図書館	6月1日から9月30日 の各施設営業時間内