



熱中症 に気をつけましょう



熱中症警戒アラートを活用して、元気に夏を乗り切ろう！

問環境課 ☎ (93) 4945

富里市では、暑さ指数 **31** でお知らせ

日常生活やスポーツ環境では、暑さ指数 31 以上を危険性が高いとしていることから、暑さ指数 31 を市の熱中症の警戒値として、**当日 9:00 頃に、防災行政無線・防災行政メールでお知らせ**します。

※広報 5 月号 12 ページでお知らせしました、防災無線でのメロディーは流さず、声のみでのお知らせとします。

富里市独自のアラート！



本日、富里市熱中症警戒アラートを発表します。

アラート運用期間

4月24日～10月23日

熱中症警戒アラートとは？

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、「危険な暑さへの注意」と「いつも以上の熱中症予防」を呼びかける情報です。

「暑さ指数 (WBGT)」とは？

人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「みくしやねつ輻射熱 (日差しの熱など)」の、3つを取り入れた温度の指標です。

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



予防のポイント

- こまめな水分・塩分補給
- エアコンや扇風機の使用
- 涼しい服装や帽子・日傘・冷却グッズなどの活用



クーリングシェルターを開設します

暑さの一時避難場所に活用ください。

- 10月23日まで
- 市内の一部の公共施設
 - 市役所ロビー
 - とみらいテラス (市立図書館) など

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



熱中症の症状

- 手足の筋肉に痛みが生じたり、筋肉が勝手に収縮
- 体がだるい、吐き気、頭痛やめまい、立ちくらみ
- 頭がボーッとして注意力が散漫になる
- 不自然な言動がみられれば危険な状態 など



応急手当の方法

問消防署 ☎ (92) 1311

- 風通しの良い日陰や、冷房の効いている場所に移動させる。
- 汗をかいていないようであれば、皮膚にぬるい水をかけ、濡らしながら風を当てる。
 - ※氷のうを、首・脇の下・太ももの付け根などに当てるとより効果的です。
- 経口補水液やスポーツドリンクを持たせて、自分で飲んでもらう。
 - ※自分で水が飲めない場合は、肺に入ってしまう危険があるため、無理に飲ませてはいけません。
- 頭痛・吐き気・嘔吐・注意力の散漫などがある場合には、速やかに、医療機関を受診しましょう。
- 意識がもうろうとしていたり、体温が極端に高い場合には、すぐに 119 番通報をしてください。

