

時期に合わせた対策で熱中症を予防しましょう！

問合せ 健康増進課
☎(42)8421

近年、気候変動の影響により、熱中症による健康被害が数多く発生しています。厚生労働省の資料によると、ほぼ毎年1,000人以上の人が熱中症で亡くなっています。ご自身や周囲の人の健康を守るためにも、時期に合わせた予防法を実践し熱中症の発症を防げるよう心がけましょう。



◆ 暑くなる前の体づくり

POINT 事前に暑さに慣れておこう！

身体が暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高くなるため、本格的に暑くなる前から運動や入浴を通じて汗をかくなど、身体を慣れさせることが大切です。

個人差がありますが、身体が暑さに慣れるまで数日から2週間かかるため、余裕をもって備えましょう。

【効果的な運動など】

(屋外)ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど

(屋内)筋トレ、ストレッチ、入浴など

【注意】

実施時は個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行いましょう。水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

◆ クーリングシェルトアの活用

POINT 事前に場所を知っておこう！

「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合には、市内の公共施設などでクーリングシェルトアを開設します。自宅に冷房がない場合などにご利用をご検討ください。

※市内のクーリングシェルトア一覧は、右記QRコードから確認してください。

◆ 暑い時期の熱中症対策

POINT 早めの熱中症予防をしよう！

気温が上がることにより、熱中症の発生リスクが高くなります。外出の際には厳しい暑さの中で活動する機会が増えていく時期ですので、暑さへの対策が欠かせません。熱中症警戒アラートを目安として、適切な熱中症予防行動を早め早めに取りましょう。

【効果的な熱中症予防対策】

- 屋内では室温の目安を28℃にして過ごす。
※エアコンの設定温度ではなく室温28℃が目安です。
※夜間も熱中症のリスクがあるので、寝ている間もエアコンを利用することが重要です。
- 屋外では涼しい服装や日傘・帽子を用いるほか適宜、空調の効いた場所で休憩する。
※夏季外出時の一時休息所「涼み処さって」の利用など。
- 常にこまめな水分補給を行う。
※のどが渇く前に、1日1.2L(コップ約6杯)を目安に、汗の量に見合った水分が必要です。
※食事をしっかり食べることも水分補給と栄養補給になり、大切です。

クーリングシェルトア
涼み処さって
一覧



熱中症警戒アラートとは

熱中症のリスクが高まった際には、注意を呼びかける「熱中症警戒アラート」が発表されます。また、熱中症による重大な健康被害が生じる危険な暑さの際には、「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。その場合、医療の提供に支障を生じさせるほどの熱中症による大勢の救急搬送者が出る可能性があります。そのため、外出を控える、熱中症にかかりやすい高齢者や乳幼児などがエアコンなどにより涼しい環境で過ごせているかを確認するなど、ご自身と周りの人の命を守るためのより厳重な対応が必要となります。

動物は責任をもって飼いましょう！！

犬に関する相談 幸手保健所☎(42)1101
猫に関する相談 埼玉県動物指導センター南支所
☎048(855)0484
問合せ 環境課☎(48)0331

動物を飼っている人は、次のとおり適正な飼育をお願いします。飼い主の一人ひとりがルールを守り、地域みなさんと協力して住みよい環境を作っていきましょう。



犬を飼っている人へ

【ふん害の防止】

犬が散歩中にするふんの放置は、見た目や臭いなど衛生面で問題があります。散歩中のふんの回収を徹底しましょう。

【騒音の防止】

犬の鳴き声による騒音は近所迷惑になります。無駄吠えをさせないように、しっかりとしつけをしましょう。

【放し飼いの禁止】

犬はつないで飼うことが義務づけられています。自宅敷地内での放し飼いや、リードをつけないで散歩する行為は、他人に不快感や恐怖感を与える場合があります。犬はつないで飼いましょう。



猫を飼っている人へ

【猫のために室内飼育を】

外飼いは、次のとおりさまざまなリスクが伴います。

- ①交通事故
- ②感染症
- ③子猫の出産
- ④ふん害や物損などのご近所トラブル
- ⑤逸走(迷子)

「動物の愛護及び管理に関する法律」では、これらのリスクがないよう努めることが動物の飼い主の責務とされています。

猫のためにも、**室内での飼育**をお願いします。

捨て犬・捨て猫の禁止

犬、猫を捨てる行為は犯罪です。捨てられた犬は野生化し、人に危害を与える場合があります。また、交通事故などにより命を失う野良猫が後を絶ちません。飼い主として、最後まで責任をもって飼いましょう。やむをえず飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探しましょう。そのほか、新たな捨て犬や捨て猫をつくらないう、不妊、去勢手術といった手段をとることも重要です。