

厳しい暑さが続きます

熱中症にご注意ください

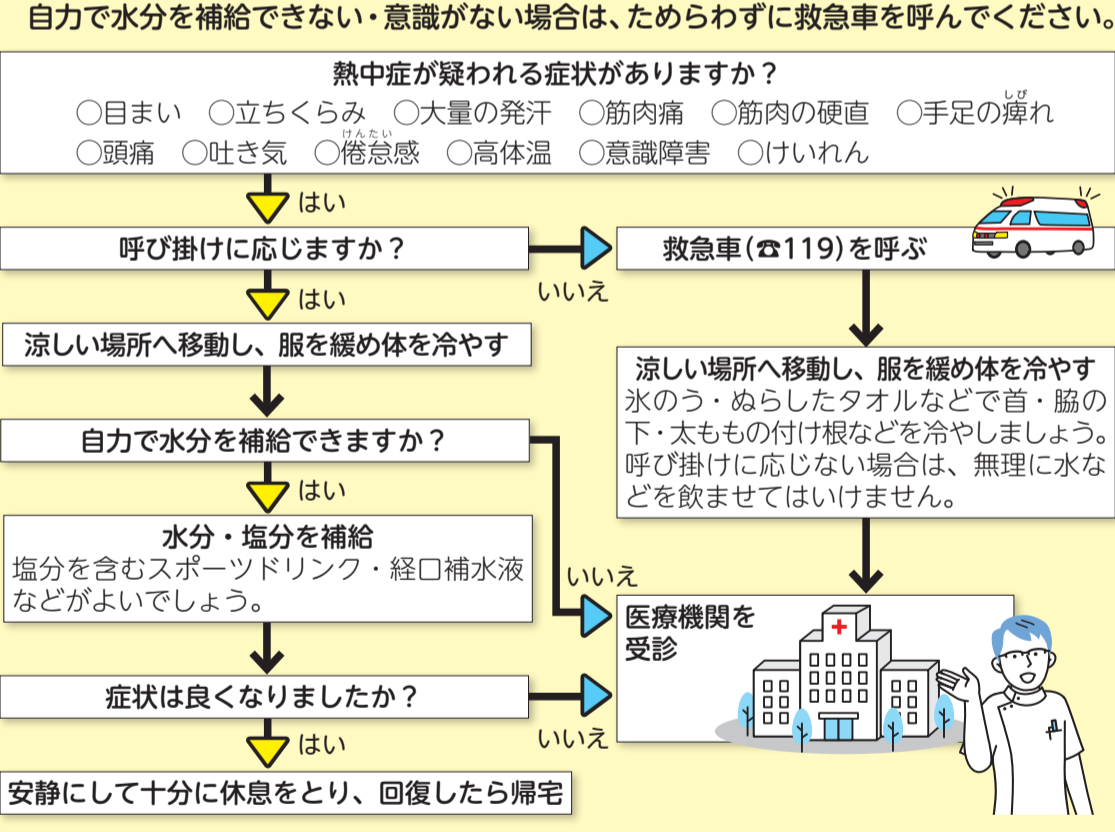


熱中症は、屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送される場合があります。予防法や対処法など正しい知識を身に付け、暑い夏を安全に過ごしましょう。
 ㊚ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

▽ 予防のポイント ▽

- ▶ **暑さを避ける**
扇風機・エアコンで小まめに室温を調節し、外出時は日傘・帽子・冷たいタオルなどを活用しましょう。
- ▶ **小まめに水分・塩分を補給する**
室内・屋外にかかわらず、のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう。
- ▶ **丈夫な体をつくる**
バランスの良い食事やしつかりとした睡眠をとり、免疫力を高めましょう。
- ▶ **衣服などを工夫する**
通気性や速乾性に優れた生地の衣服を選び、状況に応じてマスクを外しましょう。

▽ 熱中症が疑われる人を見かけたら ▽



熱中症警戒アラートが発表されたら

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された場合に、前日の17時ごろと当日の5時ごろに環境省と気象庁が発表する情報です。
 アラートが発表されているときは、屋外での運動を中止する・外出を控える・エアコンを使用するなど、普段以上に熱中症を予防する行動を取りましょう。

市の発表基準・方法

発表基準	発表地域に千葉県が該当し、さらに市の气象台記念公園のアメダス観測所におけるWBGT(気温、湿度、放射熱を取り入れた暑さ指数)が	33度以上となる予報が発表された場合
発表方法		防災行政無線、市LINE公式アカウント・メール配信サービス(要登録)など

㊚ 手賀沼課 ☎04-7185-1484

市LINE公式アカウント・メール配信サービスの登録方法

- 市LINE公式アカウント**
- ①二次元コードを読み取るか、LINEの「友だち追加」でID「@abiko_city」を検索して追加※熱中症警戒アラートの通知を希望する方は欲しい情報で「防災無線」を選択してください。
- メール配信サービス**
- ①abiko-reg@kmel.jpに空メールを送信(二次元コードから送信可) ②送られてくる登録案内メールに沿って「防災無線情報」を登録※メールが届かない場合はご連絡ください。
- ㊚ 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

