

暑い日は、 クーリングシェルターで ひと休みしませんか？

熱中症予防のため、町内の涼しい施設をご利用ください

暑い日は
無理しないでね！

涼しい場所で
ひと休みしよう！

COOLING
SHELTER

STAY COOL.
STAY SAFE.

❄️ クーリングシェルターってなに？ ❄️

❄️ 危険な暑さから逃れ、熱中症を防ぐための一時的な避難場所です。

❄️ 通常の暑い日にも、「涼み処」として開館時間内に利用できます。

❄️ ご利用の際のお願い ❄️

- ♥️ ・ご利用は無料です。
- 💧 ・水分補給も忘れずに。
- 👤 ・施設のルールを守ってご利用ください。



❄️ 利用できる施設 ❄️

指定クーリングシェルター

・ まちなか交流館

※開館時間：月～日/10:00～18:00
/水曜日を除く

・ 厚南会館

※開館時間：月～日/8:30～17:30



このほか、
総合ケアセンターゆくり・
総合福祉センター も
エアコンのある涼しい場所と
してご自由にご利用ください。
※開館時間内に限る。

●お問い合わせ 厚真町役場 住民課福祉グループ●

☎ 0145-26-7872

熱中症に気をつけましょう！



熱中症
とは

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調整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、体調の変化に気を付けるとともに、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。

暑さを
避ける

- 室内では・・・
 - ・エアコン等で温度をこまめに調節（扇風機や換気扇を併用する）
 - ・遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施

■屋外では・・・

- ・日傘の使用、帽子の着用 ・日陰の利用、こまめな休息
- ・熱中症警戒アラート発表時は外出を避ける

■体の蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

熱中症予防のために

水分を
補給する

室内でも、外出時（屋外）でも、**のどの渇きを感じていなくても**
こまめに水分（※1）・経口補水液（※2）を補給する。

・入浴前後や起床後もまずは水分補給を。

※1 カフェインには利尿作用があるのでなるべくカフェインの入っていない麦茶や真水などを1日あたり1.2リットルを目安に飲みましょう。

※2 経口補水液は、高血圧など塩分制限が必要な方は注意が必要です。医師・薬剤師に相談して飲むようにしましょう。

熱中症の
症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび、
- 大量の発汗
- 筋肉痛、筋肉のこむら返り

症状がすすむと



- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力・集中力の低下
- 虚脱感

!!熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）!!

★**涼しい場所へ** エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難

★**からだを冷やす** 衣服をゆるめ体を冷やす（首の周り、わきの下、足の付け根など）

★**水分補給** 水分・塩分・経口補水液を補給

※自力で水分が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう



暑さの感じ方は人によって異なります！

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気を付けましょう。

室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要です！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので注意が必要です。子どもは、体温の調整能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。また、障害のある方には、体温調整が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者や周りの方は注意しましょう。

●「熱中症予防のための情報・資料サイト」（厚生労働省）なども参照してください

(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html)

●「暑さ指数（WBGT）」などは環境省 熱中症予防情報サイトを参照してください

(<http://www.qbgt.env.go.jp/>)

【発行日：令和8年6月26日 厚真町住民課健康推進グループ（TEL:0145-26-7871）】