

県民の皆様へのお願い

- 今年の同時期より**熱中症の救急搬送が増加しており、死亡事例も発生**しました。
- 今後は気温の上昇に加え、梅雨時期は湿度が高い状態が続き、**7月から8月は熱中症発症のピーク**です。

高齢者	<ul style="list-style-type: none">・ 自覚症状がなくても熱中症になる危険があります。・ 屋内でもすぐに水分補給できるよう準備し、喉が渴いていなくても、こまめに水分補給しましょう。(制限のない方は、1日1.2ℓ、1時間ごとにコップ1杯を目安)・ 暑い日や湿度が高い日は農作業の他、庭仕事、墓掃除等短時間でも見合わせるなど対策が必要です。
児童生徒	<ul style="list-style-type: none">・ 部活動中や登下校など移動時間もこまめに水分補給(+大量の汗をかいたら適度な塩分補給)し、直射日光を避けるなど予防対策をとりましょう。・ 帰宅後に熱中症の症状がでることもありますので、気分が悪くなったらすぐに周囲の人に助けを求めましょう。・ 少しでも異変を感じたら我慢せずに運動や活動を中止して涼しいところで休みましょう。
皆様	<ul style="list-style-type: none">・ 暑さ指数(WBGT)などのチェックを習慣化しましょう。・ 昼夜を問わず、エアコンや扇風機を使用して室温調節しましょう。・ 体調がすぐれないときは、家族や近所の方にそばにいてもらいましょう。・ 熱中症リスクがある時は「一人で活動しない!」、リスクの高い人を「一人にさせない!」など一層の注意をしましょう。・ 家族などの定期的な所在確認や体調確認を行いましょう。

熱中症から身を守る行動と周囲の見守り・声かけに心がけましょう。