

県民の皆様へのお願い(令和8年7月8日発表)

○今後の気温上昇に伴い、熱中症を発症する可能性が高まります。

○熱中症の発症ピークは例年7月から8月のため、熱中症予防に取り組みましょう。

高齢者	<ul style="list-style-type: none">・<u>自覚症状がなくても、屋内でも熱中症になる危険</u>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、20～30分ごとにコップ半分または1時間ごとにコップ1杯を目安)・<u>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リスクが高まります</u>ので見合わせるなど対策が必要です。
学生	<ul style="list-style-type: none">・<u>部活動中や登下校など移動時間もこまめに水分補給</u>(+大量の汗をかいたら適度な塩分補給)し、日傘や防止などで直射日光を避けるなど予防対策をとりましょう。・<u>帰宅後に熱中症の症状がでることもありますので水分補給</u>をし、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。・<u>少しでも異変を感じたら我慢せずに運動や活動を中止</u>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。・<u>昼間だけでなく夜間も、エアコンや扇風機を使用</u>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。・<u>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!」、 「声かけをする!」など一層の注意</u>をしましょう。・規則的な食事摂取や十分な睡眠と休養など基本的な健康状態の維持に努めましょう。・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。・プレクーリングを行い、事前に体温を下げて作業中の体温上昇を緩やかにしましょう。・<u>救急要請は適切に、かつ躊躇せず、判断に迷うときは#7119に相談</u>しましょう。

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。