

熱中症を予防しよう!

いよいよ夏本番! 梅雨明けで蒸し暑く気温の高くなってきたこの時期に急増するのが「熱中症」です。特に小さな子どもや高齢者、持病のある方などは熱中症になりやすいため注意が必要です。熱中症にならないため、十分な対策を行いましょ!

熱中症とは

「熱中症」とは体の水分や塩分のバランスが崩れ、うまく体温調整ができなくなり体に熱がこもることです。筋肉疲労、けいれんなどの症状を引き起こし、場合によっては死亡することもあります。

熱中症は外での活動中に起こりやすいと思われがちですが、県がまとめている熱中症発生状況調べによると、屋内での熱中症は自宅で発生している割合が多くなっており、家にいるから「熱中症」にはならないと油断をしてはいけません。

【こんな状態は熱中症】

重症度 I 度

めまい・失神
筋肉痛・筋肉の硬直
(こむら返り)
手足のしびれ
気分不良

重症度 II 度

頭痛・吐き気
嘔吐・倦怠感
虚脱感(力が
入らない状態)

重症度 III 度

意識障害・けいれん
高温(体に触ると熱い)

環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」を参考に作成

「熱中症」かも?! と思ったら

- 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす
体を冷やす部分は「首」「わきの下」「足の付け根」など。
- 水分補給をする
水分と一緒に塩分を補給、または経口補水液(薬局などで購入できる)を補給する。

自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょ!



車内で熱中症となり、小さなお子さんが亡くなる事故も後を絶たしません。「クーラーをつけているから大丈夫」ではありません。絶対に子どもだけを車内に残して車から離れてはいけません。



熱中症予防のポイント

- ① 積極的に水分補給をしよう
- ② 汗をかいたら塩分を摂ろう
- ③ 帽子や日傘で日ざしをさえぎろう
- ④ 涼しい服装をしよう
- ⑤ 湿度が高いときは注意

- ⑥ 風通しを良くしよう
- ⑦ エアコン、扇風機を使おう

☆新型コロナウイルス感染症拡大防止のため「新しい生活様式」における熱中症予防が求められています。マスクは周囲の人に配慮し、2メートル以上の距離が確保できれば適宜外して、熱がこもらないようにすることも大切です。「3密」を避けつつ、工夫して暑さを乗り越えましょ!

掲載している各種講座・イベントについては新型コロナの影響で中止・延期となる場合があります。

台風シーズンを迎えます!

「風水害に備えて事前対策のポイント」

防災基地 渉外課 防災係 ☎979-6760

台風から住まいや身を守る!

沖縄地方に近づく台風は、最も勢力が強くなったり、移動速度が遅くなったりするため沖縄地方では長時間、台風の影響を受ける場合があります。

台風災害の防止・軽減には普段からの備えと早めの台風対策を行い、台風接近時においては、常に最新の台風情報を入力し、不要不急の外出を控えましょ!

台風が接近したら、家の補強を!

強風で飛散したものが近所の家や車を壊した場合、トラブルの原因になりますので、雨戸・窓ガラス・扉・アンテナ・看板・外まわりの生活用品等を予め堅固に固定しておきましょ!

風雨が強くなってから対策を始めるのは危険がともないです。台風の接近が予測されたときには早め早めに準備をしましょ!

非常用品の準備をしましょ!

停電や断水に備え、食料・飲料水・懐中電灯・ラジオ・ライター・簡易な衣料品などの非常用品の準備を行いましょ!

局地的大雨から身を守る!

近年、局地的大雨により、河川や排水溝などの思わぬ場所で急激な増水(鉄砲水)被害が発生しておりましょ。これら急激な増水(鉄砲水)を事前に予測することは困難ですが、「付近に黒い雲があり周辺で大雨が降っている」「周辺で雷が聞こえる」などの現象を確認した場合、上流で雨が降っている可能性がありますので、河川や排水溝等の場所から離れましょ!

また、このような場所で子供が遊んでいる場合は、地域で声を掛け合いい、子供たちを危険から守りましょ!

大雨や洪水などの警報などに十分注意しましょ!

市町村ごとに発表されます注意報や警報に注意しましょ! また、洪水などの場合は、高いところに避難しましょ!

山間部・傾斜地・がけ近くは、土砂災害に注意しましょ!

土砂災害の前兆として、「小石がパラパラ落ちる」「地面にひび割れができる」「斜面から濁った水が流れる」など、これらの現象を発見したら注意しましょ!



避難の心得

倒壊や浸水、土砂崩れなどの不安がある方は最寄りの避難所、あるいは親類宅などへ早めに避難しましょ!

避難する時は食料、毛布、常備薬、マスクなどは自分で用意しましょ!

あつ、便利。

うるま市公式 防災アプリ

防災アプリでは、各種緊急情報の通知や気象状況や災害情報、避難所情報などをお知らせします。ぜひご登録ください!

Get it on Google play

Available on the App Store

掲載している各種講座・イベントについては新型コロナの影響で中止・延期となる場合があります。