

# 高崎の夏、

## 熱中症対策はお早めに！



暑い日は、暑さ指数で行動を考えよう



梅雨明けから夏本番にかけて、熱中症への注意が一段と必要になる。

### 暑さ指数を行動の目安に

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなったりすることで起こる。めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、体のだるさ、大量の汗、筋肉のけいれんなど、症状はさまざまである。重症化すると意識障害を起こし、命に関わる危険もある。高齢者や乳幼児、持病のある人、暑さに慣れていない人は特に注意が必要である。

熱中症予防で活用したいのが、暑さ指数である。暑さ指数は、気温だけでなく、湿度、日射、地面や建物からの照り返しなどを考慮した指標で、熱中症の危険度を知る目安となる。環境省「高崎市(上里見)」の暑さ指数を確認できる。出かける前や屋外作業の前に数値を見て、無理のない予定に組み替えることが熱中症予防につながる。暑さ指数は、21以上25未満が「積極的に水分補給」、25以上28未満が「積極的に休息」、28以上31未満が「激しい運動は中止」、31以上が「運動は原則中止」となっている。例えば28を超える日は、草むしりや洗車などの屋外作業を短時間で切り上げる、部活動やスポーツは休憩を増やすといった判断が必要になる。31以上の日は、運動会や屋外イベント、自転

車での長時間移動なども、延期や時間変更を検討することが大切。

高崎の夏は、道路や駐車場、建物からの照り返しで体感温度が高くなりやすい。短時間の外出でも、帽子や日傘を使い、日陰を選んで歩くなどの工夫が欠かせない。朝や夕方でも湿度が高い日は体に熱がこもりやすいため、「涼しい時間帯だから安全」と決めつけないことが重要だ。

### 熱中症警戒アラート時は予定を見直す

熱中症警戒アラートは、暑さ指数が危険レベルを超えると予測されるときに国が発表している。重大な健康被害が生じるおそれがあるため、アラートが発表された際は、普段以上の対策が必要になる。

アラートが出た日は、屋外での運動や作業を「予定通り行う」ではなく、「中止や延期、時間変更ができるか」から考える必要がある。どうしても外出が必要な場合は短時間で済ませ、涼しい場所で休む時間をあらかじめ決めておく。家庭ではエアコンや扇風機を適切に使い、室温をこまめに確認する。節電を意識するあまり、冷房を我慢しすぎることは避けたい。

水分補給は、喉が渇いてからではなく、時間を決めて少しずつ行う。汗を多くかいた時は塩分補給も意識する。朝食を抜いたり、寝不足が続いたりすると

体調を崩しやすくなる。暑さに備えるには、日頃から十分な睡眠と食事をとり、体調を整えておくことも予防の一つである。

高崎市では、熱中症警戒アラートを市民に知らせるため、「安心ほっとメール」を運用している。登録しておくことで、熱中症警戒アラートの発表時にメールで通知を受け取れる。ほかにも、地震情報や防災情報などさまざまな情報が配信されるため、登録しておくことで安心だ。



安心ほっとメールの詳細はこちら

### 異変を感じたら早めに対応

めまいや吐き気、体のだるさなどを感じた場合は、すぐに涼しい場所へ移動し、衣服を緩めて体を冷やす。首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やすと効果的とされている。自分で水分を取れない、呼びかけへの反応がおかしい、意識がはっきりしないといった場合は、ためらわず救急車を呼ぶことが必要だ。

家族や近所の人同士の声かけも予防につながる。高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくく、室内でも熱中症になるおそれがある。暑い日が続く時は、「エアコンを使っているか」「水分を取っているか」といった一言が命を守るきっかけになる。子どもも遊びや部活動に夢中になると不調を言い出しにくい。大人の見守りが欠かせない。

熱中症は、正しい知識と早めの行動で防げる可能性が高い。暑さ指数やアラートを確認し、危険な日は無理をしない予定に変えることが、夏を安全に過ごす第一歩となる。高崎の厳しい暑さを取り除くため、家庭や職場、地域で熱中症予防を心がけたい。



熱中症は、正しい知識と早めの行動で防げる可能性が高い。暑さ指数やアラートを確認し、危険な日は無理をしない予定に変えることが、夏を安全に過ごす第一歩となる。高崎の厳しい暑さを取り除くため、家庭や職場、地域で熱中症予防を心がけたい。



### 観音山で遊びと木工を体験しよう！

## 夏休み自由学校参加者を募集

群馬県立観音山ファミ場に、水を使った遊びやリパークは8月5日体を動かすプログラム、水、6日(木)の2日間、小木エレクトリックシヨップなど学4〜6年生を対象に行う。

「夏休み自由学校」を5日午前、チームで開催する。時間は各日午協力して取り組む「ウォー」の。学年の異なる参加者「参加費」2000円(昼食代込み)。

「申込方法」左記QRコード読込(グループフォームから)。

「申込締切」7月12日(日)15時まで。※申込多数の場合は抽選。結果は7月14日(火)以降にメールで連絡。

「問合せ」観音山ファミリパーク ☎027-328-8389 (9時〜16時)

体験型ものづくりやクイズの木工ワークショップを実施。

6日午前は、遊成アラートなどの状況に備ながら体の動かし方を学ぶ「からだコントロール」から「内容詳細」QRコードをスキャンし、午後木工ワークショップを予定している。木工は両日とも同じ作品を作るという。

【会場】群馬県立観音山ファミリパーク



詳細・申込

修理・修繕・リフォームのことはお任せください！

**AKAO REFORM**

赤尾商事株式会社 アカオリリフォーム お見積り無料

☎0120-555-924

高崎市外の方、遺骨のない方もお申し込みいただけます

1.5m×2m区画 12m区画まであり

宗教自由 **高崎西霊園**

☎0120-64-1555 (定休/火・水)

**メール便配達スタッフ募集**

20〜70代まで 幅広い年齢層が活躍中！

健康維持&体力づくり・ダブルワークOK! 扶養内も大歓迎! 出社不要! ご自宅までお届け

内容 宛名付きのダイレクトメールをポストにお届けするお仕事です

報酬 出来高制 資格 18歳〜上限無し(元気な方) ※経験不問・学生不可

お問い合わせ ☎027-370-2262

**生活安全ニュース**

**SNS等を悪用した投資詐欺に注意!**

これがだましの手口

- SNSから始まる
- 著名人が指導
- アプリやサイト上で利益を管理
- 利益分のお金が

高崎警察署 ☎027-328-0110