

熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、感染防止の3つの基本である「身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い」や、3密を避けるなどの「新しい生活様式」が求められ、例年以上に熱中症への備えが大切です。

一人ひとりが熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに周囲の人にも気を配り、熱中症の予防に努めましょう。

【いきいき健康課】



熱中症救急搬送者の半数が高齢者

令和元年の調査結果		橋本市消防本部の調査
7歳～18歳未満	12%	によると、熱中症による救急搬送者は、65歳以上が半数を占めています。高齢者は温度・湿度に対する感覚や、体から熱を逃す機能が働きにくくなり、室内や夜間でも熱中症を発症する場合があります。自分の体調の変化に注意するとともに、周囲の人が注意深く見守りましょう。
18歳～65歳未満	38%	
65歳以上	50%	

によると、熱中症による救急搬送者は、65歳以上が半数を占めています。高齢者は温度・湿度に対する感覚や、体から熱を逃す機能が働きにくくなり、室内や夜間でも熱中症を発症する場合があります。自分の体調の変化に注意するとともに、周囲の人が注意深く見守りましょう。

子どもの熱中症にも注意が必要

晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、子どもは大人以上に暑い環境にいます。加えて、幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。

熱中症の症状

熱中症の症状には、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、体がだるいなどがあります。

また、重症になると、会話の受け答えがおかしい、意識がない、体が引きつる、まっすぐに歩けないなどの症状が出ます。

熱中症の症状があらわれたら

- ① 涼しい場所へ移動し、衣類をゆるめ、横になる。
 - ② 体に水をかけたり、濡れタオルをあてたりするなどして、体を冷やす（特に脇の下や太ももの付け根など）。
 - ③ 水分や塩分を摂取する。
- ※水が飲めないときや意識がないとき、様子がおかしいときは、すぐに救急車を呼び、医療機関を受診してください。

熱中症予防のポイント

1. 暑さを避けましょう

- 室内に温度計および湿度計を設置し、必要に応じて扇風機やエアコンなどを利用しましょう。
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気をしつつ、涼しい服装にしましょう。

2. 適宜マスクをはずしましょう

- 気温や湿度の高い中でのマスク着用には注意し、適宜マスクを外して休憩しましょう。
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避けましょう。

3. こまめに水分補給しましょう

- 1日あたり1.2リットルを目安に、のどが渇く前に水分補給しましょう。

4. 日ごろから健康管理をしましょう

- 毎朝、体温測定による健康チェックを行いましょう。
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅療養しましょう。

5. 暑さに備えた体づくりをしましょう

- 無理のない範囲で毎日20分程度のウォーキングやラジオ体操などを行いましょう。
- 肉や魚、野菜などをバランスよく食べ、一日三食規則正しく食べましょう。

6. 気象情報を確認しましょう

- テレビやラジオ、携帯電話などで気象情報を確認しましょう。

避難所の開設について

これからの季節は台風など雨の多い時期を迎えるため、大雨や集中豪雨による土砂災害や河川の増水・はん濫などに十分な注意が必要です。

今年は新型コロナウイルス感染症への対策をした上で、避難所運営を行います。これまで以上に避難者の皆さんの協力が必要ですので、ご理解をお願いします。

【危機管理室】



避難所開設に伴う新型コロナウイルス感染症対策について

市としての対応

- 入り口に消毒液を設置します。
 - 避難者などに対し、体温測定を行います。
 - 定期的な換気を行います。
 - パーティションなどを使用し、避難スペースの十分な間隔を確保します。
- ※避難者の体調などの状況に応じて、隔離スペースの確保を行います。



市民の皆さんへのお願い

- 避難所の過密状態を防ぐため、親戚や友人宅への避難を検討してください。
- マスクや消毒液などを可能な限り持参の上、一人ひとりの予防対策をしてください。
- 密集を回避するため、ごみ袋を持参し、ごみは各自で持ち帰ってください。
- 発熱などの症状がある場合は、事前に橋本保健所（☎42-3210）へ連絡してください。また、避難所で体調に異常を感じた場合は従事職員に申し出てください。

拠点避難所の運用について

風水害の場合における拠点避難所の開設は、2段階の基準を設けて運用を実施しています。

避難する前に、テレビやラジオ、携帯電話などで避難情報を確認していただきますようお願いします。
※地震の場合は震度5強以上で一斉開設します。

第1段階

避難準備・高齢者等避難開始

右の一覧表のうち、色付けしている拠点避難所を開設します。

第2段階

避難勧告

避難勧告地域の拠点避難所を開設します。

拠点避難所一覧

避難所	所在地	避難所	所在地
橋本高等学校	古佐田4-10-1	あやの台小学校	あやの台2-17
東家体育館	東家2-1-13	山内防災センター	隅田町山内255-2
橋本中央中学校	市脇5-3-8	恋野小学校	赤塚129-1
古佐田区民会館	古佐田1-209-3	ひこばえの里	彦谷752-15
西部小学校	柏原554-2	谷奥深集会所	谷奥深62
旧西部中学校体育館	柏原500	やどり温泉いやしの湯	北宿5
紀北工業高等学校	神野々809	学文路小学校	学文路900
紀見幼稚園	御幸辻284	学文路東体育館	清水363
城山小学校	城山台2-10-2	清水小学校	清水2014
紀見東中学校	城山台1-39-2	高野口小学校	高野口町名倉226
紀見小学校	柿の木坂25-1	きのかわ支援学校	高野口町向島101-3
境原小学校	小峰台1-25-1	高野口中学校	高野口町名古曾1322-10
柱本小学校	紀見ヶ丘2-20-1	伏原体育館	高野口町伏原806-1
三石小学校	三石台2-1-1	応其小学校	高野口町名古曾19-1
紀見北中学校	三石台3-19-1	伊都中央高等学校	高野口町名古曾558
旧兵庫幼稚園	隅田町下兵庫395	旧信太小学校体育館	高野口町九重87-1
隅田中学校	隅田町芋生243-1	高野口山村体験交流促進センター	高野口町嵯峨谷116
隅田小学校	隅田町垂井20		
紀見地区公民館	城山台2-10-1	隅田地区公民館	隅田町中島22
学文路地区公民館	清水363-3	紀見北地区公民館	三石台4-2-1
中央公民館	東家1-6-27	山田地区公民館	柏原433-1
恋野地区公民館	恋野564-1	高野口地区公民館	高野口町名倉813-2