

熱中症対策講座

～ いつもとは違う夏に注意しよう～



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 必ず水分補給を

・1日あたり
1.2L(2.4杯)を目安に



ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



見落とさないで!いつもと違う愛犬のサイン

問合せ 環境経済課 生活環境担当 ☎991-1840(犬の登録に関すること)

熱中症の原因と要因

- ・夏期の温度が高い時間の散歩(晴れでも曇りでも)
- ・エアコンや換気のない高温の室内、車内など
- ・アスファルトの熱
真夏のアスファルトの上は50℃近くになることも!
- ・パグ・ブルドッグなど鼻の短い種類や太っている犬
- ・呼吸器の病気・心臓の病気を持っている犬猫は熱中症になりやすい など

熱中症の予防

- ・室内の換気や空調に注意する、留守番させる場合は、室内の風通しに気をつけ、エアコンをつける
- ・車に乗せるときは、日中を避け、わずかな時間でも車内に愛犬を残さない
- ・散歩は、朝:気温が上昇する前、夜:アスファルトの路面の温度が下がってからなど短時間で済ませる

熱中症は、日中の屋外での活動だけでなく、屋内や夜間など様々な環境で、子どもから高齢者まで幅広く発生しています。特に今年の夏は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のためにマスクを着用することで、身体に負担がかかる、のどの渇きを感じにくくなるなど、いつも以上に注意が必要です。ぜひ、対策の参考にしてください。



エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

出典：環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」



関東甲信地方で先行実施中
(7月1日～10月28日)

熱中症警戒アラート ってなに？

環境省・気象庁が新たに提供する、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報です。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に発表し、国民の熱中症予防行動を効果的に促すものです。

警戒アラート基準

- ・埼玉県内のどこかの地点で暑さ指数が33℃を超える場合
- ・前日の17時及び当日の5時に最新の予測値を元に発表される
- ・一度発表されたアラートは予測が変わっても取り下げない

町民の皆さんへの周知方法は主に…

- ・防災行政無線・マップメール・ツイッター等

発令されたらどんなことに気をつけたらいいの？

- ・室内ではエアコン等を適切に使用し、体調を整える。
- ・不要・不急の外出を避け、涼しい屋内で過ごすようにする。
- ・空調機器が設置されていない屋内及び屋外での運動や活動等の中止・延期等を検討する。
- ・高齢者、子ども、障がい者等に対しては周囲の方々が声掛けをするなど注意を促す。など

現在松伏町に登録されている飼い犬の数は2,472匹(6月末現在)。

暑い季節に多く発生する熱中症は、若く元気で健康な犬であっても、死亡してしまう病気です。飼い主は、予防管理に配慮し、病気にならないように気をつけましょう。

どんな症状になるの？

- ・急激な体温の上昇(40℃以上)
- ・口を大きく開けたまま苦しそうにハアハアと早い呼吸をする
- ・よだれ、脱水
- ・悪心や嘔吐、下痢
- ・一時的にふらついて倒れる など



犬の散歩は、時間帯や運動量に配慮しましょう。
また、フンは持ち帰りましょう！

※熱中症発症時については、町では対応できかねますので、かかりつけの動物病院へお問い合わせください。

もし熱中症になってしまったら…

とにかく体温を下げる必要があります

- ・冷水をたくさん飲ませたり、風呂場で体全体に冷水をかける
- ・意識がある場合、ない場合に関わらずすぐに病院へ連れていき、診察してもらう

※症状が落ち着き問題がないように見えても、体内の循環器や臓器がダメージを受けている場合がある