

毎月11日は防災を考える日

問 危機管理課 防災安全係 ☎ 22-3402



猛暑は「災害」です ～命を守るために、今すぐできる対策を～

近年は猛暑日（35℃以上）が増え、昼夜を問わず気温が高い状態が続いています。

猛暑などによる熱中症は体調不良ではなく命に関わる危険な状態であり、誰にでも起こりうる「災害」です。

体温を調節する機能がうまく働かなくなると、めまいや頭痛だけでなく、意識障害など重い症状につながることもあります。

■特に注意が必要な状況

- ①気温が 30℃以上で湿度が高い日
- ②室内でも風が通らず蒸し暑い環境
- ③夜間でも気温が下がらない「熱帯夜」

■対策のポイント

○のどが渇く前にこまめに水分や塩分補給

○帽子の着用とこまめな休憩 ○天気や暑さ指数（WBGT）を確認する

○日中の無理な外出を控える ○エアコンを我慢せず適切に使用する

熱中症は、日頃のちょっとした意識で予防できます。

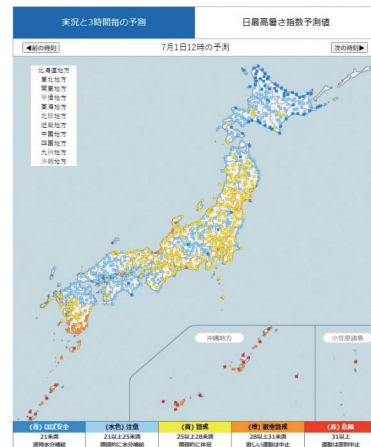
対策を意識することを習慣にしてみんなで命を守りましょう。

防災基礎クイズ

Q 夏によく見られる積乱雲（入道雲）は、どのようにしてできるでしょう？

- ①冷たい空気が下にたまってできる
- ②暖かい空気が上にのぼってできる
- ③海の水がそのまま空に浮かぶ

毎月11日は「防災を考える日」です。震災の教訓や災害への日頃の備えなどについて、家庭や学校、職場、地域などで話し合ってみましょう。



▲熱中症予防情報サイト（環境省）

URL: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

