

熱中症予防のポイント

喉が渴かなくても 小まめに水分補給

屋内外を問わず、小まめに水分を取りましょう。入浴前後や就寝前、起床時の水分補給のほか、たくさん汗をかく際は、適度な塩分補給も大切です。



外出時は短時間でも 暑さを避ける工夫を



涼しい服装を選び、暑い時間帯の外出はなるべく避けましょう。また、帽子や日傘で直射日光を避け、少しでも体調の変化を感じたときは、涼しい場所で休みましょう。

エアコンなどで室内の 温度・湿度を適正に保つ

昨年、最も熱中症の発生が多かった場所は「住居」でした。夏本番前にエアコンの試運転をしておき、就寝中を含め、エアコンなどで室温を適度に下げましょう。



日頃から体調を整える



気温が上がり始める初夏から適度な運動を行って体を暑さに慣らし、汗をかきやすくしておきましょう。栄養バランスの良い食事、睡眠を十分に取ることも大切です。

暑熱順化とは？

「暑熱順化」とは、適度に汗をかく習慣を取り入れて、体温調節機能を高めることです。

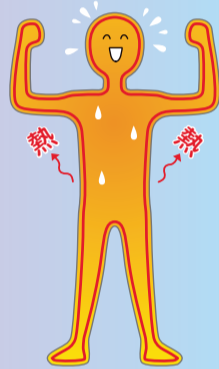
体を動かすと体温は上がりますが、汗や血流によって体の表面から熱が空気中に逃げるため、体温は一定に保たれます。この調節がうまくできないと、体に熱がこもり、熱中症になるおそれがあります。

暑熱順化ができていると、うまく熱を逃がして体温調節しやすくなり、熱中症のリスクを減らすことができます。

暑熱順化できていないと…
熱中症になりやすい状態



暑熱順化できていると…
熱中症になりにくい状態



暑熱順化のタイミング

梅雨が明ける前に暑熱順化をすることが望ましいです。個人差はありますが、暑さに体が慣れるまでには数日から2週間程度かかり、数日暑さから遠ざかると、その効果はなくなってしまいます。

暑熱順化の具体的な方法

- 筋トレ・ストレッチ(30分/週5日～毎日)
 - 入浴(2日に1回程度)
 - ウォーキング(30分/週5日)など
- ※いずれも水分や塩分を適度に補給して、無理のない範囲で実施してください。

連雀中央公園 水遊びスペース 7月下旬にオープン(予定)

☎緑と公園課 ☎0422-29-9789

熱中症対策の一環として、同公園内に水遊びができる施設を整備します。



市立小児童に保冷剤付き 背当てパッドを配布(予定)

☎学務課 ☎0422-29-9814

登下校時の熱中症対策として、市立小学校に在籍する全児童を対象に、ランドセル用に開発された保冷剤付きの背当てパッドを配布します(6月開催の三鷹市議会に議案提出予定)。また、下校時にも保冷剤が利用できるよう、すべての市立小学校に冷凍庫を設置します。

クーリングシェルターを ご利用ください



☎健康推進課 ☎0422-24-7145

市役所や市政窓口、コミュニティセンター、東・西多世代交流センターなど、市内公共施設では、エアコンが効いた室内で涼めるスペースを用意しています(各施設の開館時間に限る)。外出時や自宅でエアコンの使用がためらわれる場合など、気軽にご利用ください。

ミスト設備 市内7住区すべてに設置完了

☎①スポーツ推進課 ☎0422-29-9863、☎②～⑥緑と公園課 ☎0422-29-9789、☎⑦道路管理課 ☎0422-29-9708

連雀中央公園と牟礼さくら児童遊園に、水を霧状に散布して周囲の気温を下げるミスト設備を設置します。これにより、市内全域で同設備をご利用いただけるようになります。

- 設置場所**
- ①大沢：大沢総合グラウンド
 - ②牟礼：牟礼さくら児童遊園 **新設**
 - ③井口：井口太陽の広場児童遊園
 - ④井の頭：三鷹台児童遊園
 - ⑤新川中原：三鷹中央防災公園
 - ⑥連雀：連雀中央公園 **新設** ※
 - ⑦三鷹駅前：三鷹駅前緑の小ひろば

※水遊びスペースの工事のため、6月中旬から使用開始(7月下旬までは土・日曜日のみ使用可)。



三鷹台児童遊園のミスト

熱中症の警戒アラートを ご確認ください



天気予報などでよく耳にする「暑さ指数」は、熱中症のなりやすさを示しています。暑さ指数が高く、熱中症の危険性が高いときには、前日や当日に環境省から警戒アラートが発表されます。アラートが発表されているときは不要不急の外出を避け、ご自身や周囲の方の命を守る行動を取りましょう。

●熱中症警戒アラート

都内いずれかの観測地点で、当日と翌日の暑さ指数が33以上と予想される場合、前日と当日に発表

●熱中症特別警戒アラート

都内すべての観測地点で、翌日の暑さ指数が35以上と予想される場合、前日に発表

情報は同省のメール配信サービスや公式LINEのほか、市公式Xでも受け取れます。