

7月の安心かわら版



7月の主な行事

1日 : 半夏生
6日 : 小暑
7日 : 七夕

15日 : 海の日
22日 : 大暑
29日 : 土用の丑の日



熱中症に気を付けましょう

令和6年4月から、熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートが新たに設立されました。熱中症特別警戒アラートが発表される場合は、過去に例のない危険な暑さが予測され人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあります。

また、危険な暑さから避難するための場所として、市町村長は「クーリングシェルター」を指定できるようになりました。クーリングシェルターは熱中症特別警戒アラートが発表されている期間中、一般に開放されます。

熱中症特別警戒アラートが発表されるときには、熱中症予防を徹底して行うことが何より重要です。日頃から心がけている熱中症予防行動のみでは十分な可能性があるため、今一度気を引き締めて、準備や対応をすることが必要です。アラートが出た場合は不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

また、エアコンを利用する際、扇風機やサーキュレーターなどを併用して室内の空気を循環させるなど工夫することも大切です。

熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報配信サービスを活用しよう

「暑さ指数メール配信サービス」や「環境省LINE公式アカウント」では熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートの発表の通知(無料)を受け取ることができます。

熱中症を避けるためには

- ・運動をしていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう。
- ・水分はのどが渇く前から補給しましょう。目安は1日あたり1.2リットルです。400mlの水筒にすると3本分、コップだと6杯分になります。
- ・高齢者、小さい子供、体調不良の人、肥満の人、普段あまり運動をしない人などは熱中症になりやすいので周囲の人が水分・塩分補給など声をかけるようにしましょう。

秩父支店スタッフ ~よろしくお願いします~



レジアインパクト(株)秩父支店

chichibu@rezeous.co.jp

〒368-0024 埼玉県秩父市上宮地町26-21

TEL 0494-27-3210 FAX 0494-26-6555

事務所の電話番号も登録をお願いします！