

熱中症は予防が大事！

問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

熱中症は、暑さの増す5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発しています。高齢者や子どもは特に注意が必要です。

日常生活における熱中症予防

脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。

- 暑さを避けましょう
- 小まめに水分補給をしましょう
- 暑さに備えた体づくりをしましょう

こんな日に注意しましょう

- 暑くなり始め
- 急に暑くなる日
- 熱帯夜の翌日
- 厳しい暑さが続いている日

暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう

気温だけでは熱中症のリスクは計ることができません。暑さ指数(WBGT)とは、気温、

熱中症予防と感染症対策を両立するポイント

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりするなど、体温調節がしづらくなってしまう。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスクの着用や換気などの感染症対策を両立させましょう。

湿度、輻射熱(日差しなど)からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。暑さ指数は環境省のホームページや環境省公式LINEで確認できます。



▲環境省「熱中症予防情報サイト」



▲環境省公式LINE

「環境省公式LINE」登録方法

- 1 環境省公式LINEを友だち登録
- 2 配信設定を選択
- 3 受信する地域と通知する暑さ指数を設定する

子どもの特徴

体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症にかかりやすい

大人より身長が低く、地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい



汗腺などが十分に発達していない

高齢者の特徴

体温を下げるための発汗と血液循環が弱くなっており、自覚がないまま熱中症になる危険がある

汗をかきにくい

のどの渇きを感じにくい



暑さを感じにくい



こんな場面では、マスクの着用は必要ありません

●屋外

- 他人との距離が2m以上
- 距離が確保できなくても会話をほとんど行わない
- ランニングや散歩、自転車
- 徒歩や自転車での通勤・通学



●屋内

- 他人との距離が2m以上で会話をほとんど行わない

マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくても小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



行ってみた / 北九州のお出かけスポット

海と遊ぼう! ひびき海の公園

ひびき海の公園は、脇田海水浴場から続く若松北海岸一帯の美しい海岸線にあるレジャースポットです。中でも人気が高いのが、四季を通じて釣り好きが集う「脇田海釣り桟橋」。響灘に張り出した全長500mの遊歩道から、夏はタイやチヌ、冬はカレイやメバルなどが狙えます。「ライフジャケットを無料で貸し出すほか、巡回員が初心者に釣り方を教えるなど、大人も子供も安全に楽しめます。海上散歩だけでも楽しいですよ」と、公園を管理する産業経済局水産課の竹松由次さん。このほか、大きな波がなく、子供でも安心して水辺で遊べる「人工海浜」や、親水公園を備えた「※脇田漁協フィッシャリーナ」など、約12万m²(北九州市民球場3個分に相当)の敷地に「海と遊べるスポット」が満載。「地元産の農水産物を直販する物産館も近々リニューアル予定。楽しみがますます広がりますよ」

施設情報

ひびき海の公園 若松区安屋 料脇田海釣り桟橋の駐車場は有料

休火曜日(※以外は祝・休日のときは開園し、翌日が休園) 問 産業経済局水産課 ☎582・2086

脇田海釣り桟橋の

料金や営業時間など詳細はコチラ▶

