

陸別町の熱中症対策



①「熱中症特別警戒情報・熱中症警戒情報」をお知らせします

熱中症警戒情報は、暑さ指数3.3（概ね気温35℃）（熱中症特別警戒情報は暑さ指数3.5）で環境省から発表されるもので、熱中症に対して注意喚起を促すものです。

環境省の「熱中症予防情報サイト」から、LINEアプリを活用した熱中症特別警戒情報・熱中症警戒情報・暑さ指数の情報配信があります。



≒LINEをお持ちの方は登録しましょう★

陸別町からも下記のようにお知らせします。みんなで熱中症から身体を守りましょう！！

お知らせ方法	お知らせの時間帯
愛の鐘	発表当日、1日3回放送します。(10:00、12:00、15:00) * 熱中症警戒情報発表以外にも猛暑が続いた場合、愛の鐘で注意喚起を行う場合があります。 * 土日祝日の放送はありません。
陸別町ホームページ	発表当日 9:00 頃にホームページ緊急情報に掲載します。 * 土日祝日の掲載はありません。

②「りくべつ涼み処」の開設



一時的に暑さをしのぐ場所として「りくべつ涼み処」を開設します。

役場のほか『陸別郵便局』、『おびしん陸別支店』、『コミュニティプラザぶらっと』が、下記のとおり場所を提供しています。暑い日に利用して、身体を涼めましょう。

場所の名称	利用場所	時間	休み	☎電話番号
役場1階町民ロビー	役場1階	8:45～17:30	土・日・祝日	0156-27-2141
* 町民ロビーには冷房がありますので、役場の開庁日はご自由にお涼みいただきます <u>熱中症特別警戒情報・熱中症警戒情報が発表された日は、土日祝日も、9:00～17:30 まで町民ロビーを開放します。是非ご利用ください。</u> ※土日祝日は、愛の鐘の放送等はありませんので、各自報道や上記のLINEアプリ等で警戒情報の確認をお願いします。				
コミュニティプラザぶらっと	ぶらっと広場	10:00～17:00	水曜日	0156-27-3161 (陸別町商工会)
* ぶらっと広場は、定休日以外にご自由に利用できます。				
陸別郵便局	待合	9:00～17:00	土・日・祝日	0156-27-2560
帯広信用金庫陸別支店	待合	9:00～11:30 12:30～15:00	土・日・祝日	0156-27-3171

※涼み処としては9月末までの開設となります



熱中症 予防

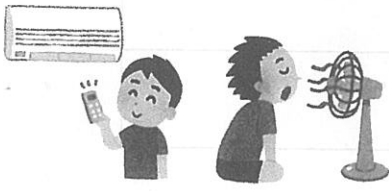


熱中症の対策

こまめに水分を
補給しよう！

冷たいタオルなどで
からだを冷やそう！

エアコン・扇風機を
活用しよう！



天気の良い日は
こまめに休もう！

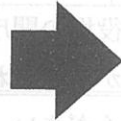
外出時は涼しい格好で
帽子や日傘をしよう！



熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・こむら返り

進行すると…



- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感



熱中症は'突然'やってきます！水分補給での放熱には限界があります。
熱中症を予防するには『暑い環境から逃れること』が必要です。
休息ではなく作業の中止です。炎天下の戸外では無理は禁物です。
みんなで声をかけあって、熱中症から身を守りましょう！！
『涼み処』も是非ご利用ください。

