

気候変動の影響により、熱中症による被害が増加しています！

熱中症の  
予防と対処法を確認！

# 熱中症に気を付けましょう

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症することがあります。

## 熱中症の症状

- めまい
- 筋肉痛
- 立ちくらみ
- 大量の発汗
- 筋肉のこむら返り 等



## 症状が進むと…

- 嘔吐
- 頭痛
- 虚脱感
- けいれん
- 意識低下

命の危険

症状が改善されない場合は  
速やかに医療機関を受診しましょう

## 熱中症警戒・特別警戒アラート

- 熱中症の危険性が極めて高くなると予想された際に、環境省と気象庁が注意を呼びかけ、熱中症予防行動を促すための情報です。
- 市公式 LINE アカウントでは、米沢市の最高暑さ指数の予測値が3.1以上である場合に、「熱中症予防のお知らせ」を発信しています。予防にご活用ください。

熱中症警戒・特別警戒アラート  
メール配信サービス(無料)はこちら



市公式 LINE アカウント  
詳細や登録はこちら



熱中症の予防には  
水分補給と暑さを避けることが大切です！

暑さをしのぐ休憩所  
「クーリングシェルター」  
をご利用ください！

市役所、各コミセン、  
ナセBA など

詳細はこちら



### こまめな水分・塩分補給



### 冷たいタオル・氷などで 身体を冷やす



### 日陰の利用とこまめな休憩



### 外出時には日傘・帽子を着用



### 吸湿性・速乾性・通気性の よい衣服を



### 扇風機やエアコンで温度を調節



体温に近い気温(35度以上)になると扇風機では、不十分です。エアコンを使用し、カーテンなどで日差しを遮りましょう！

#### 【お問合せ先】

警戒情報・クーリングシェルターについて：米沢市環境課 0238-22-5111 (代)  
熱中症予防について：米沢市健康課 0238-24-8181 (代)