

ストップ熱中症!無理せず『ひと涼み』を

～6月から『ひと涼み休憩所』を開設します～

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内の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のことをいいます。

症状は、めまいや立ちくらみ、筋肉のこむら返り、筋肉痛、生あくび、大量の発汗などがあり、ひどくなると、頭痛、嘔吐、だるさ、集中力低下、体に力が入らないなどの症状が現れます。

1. 熱中症を未然に防ぎましょう

暑さに体が慣れていないこの時期は、特に注意が必要です。

- ▷ 早めの水分補給：のどが渇く前に、こまめに水分・塩分を補給しましょう。
 - ▷ 涼しい環境づくり：エアコンをためらわずに使い、外出時は日傘や帽子を着用しましょう。
 - ▷ 体調管理：栄養のある食事と睡眠で、暑さに負けない体を作りましょう。
- めまいや立ちくらみ、ひどい発汗は熱中症のサインです。すぐに涼しい場所で休みましょう。

2. 外出時の避難所に『ひと涼み休憩所』

外出中に暑さで気分が悪くなりそうなときや、一時的に涼みたいときに自由に休める場所です。【開設期間：6月1日から9月30日】

●利用のポイント

- ▷ 各施設のルールに従ってご利用ください。
- ▷ 飲み物は各自でご用意ください。

のぼりやポスターが目印です!



『ひと涼み休憩所』登録施設一覧

施設名	利用時間
イオン厚岸店(2階指定スペース)	毎日 = 9時から20時
厚岸郵便局、本厚岸郵便局、 床潭郵便局、釧路太田郵便局、 尾幌郵便局、上尾幌郵便局	月曜から金曜日 = 9時から17時
本の森厚岸情報館	火曜・水曜・土曜・日曜日および祝日 = 10時から18時 木曜・金曜日 = 10時から21時 ※木曜・金曜日が祝日の場合は、10時から18時
保健福祉総合センター あみか21(2階健康増進室)	月曜から金曜日 = 8時30分から17時15分
厚岸町防災交流センター	月曜から金曜日 = 9時から18時

●問い合わせ/健康推進係 ☎ 53-3333

詳細や最新情報は町公式HPでもご確認いただけます。



『STOP! 熱中症クールワークキャンペーン』を実施しています

職場での熱中症予防対策を進めていただくため、5月から9月までを期間とする『STOP! 熱中症クールワークキャンペーン』を実施します。取り組みに当たっては、本年3月、新たに定められた『職場における熱中症防止対策のためのガイドライン』に基づき、①湿球黒球温度の値(WBGT値)の把握、②早期発見のための体制整備、③重篤化を防止するための措置の実施手順の作成、④関係作業員への周知、⑤糖尿病・高血圧症など熱中症の発症に影響を及ぼす恐れのある疾病者に対する医師などの意見および配慮など、熱中症予防対策の徹底を呼びかけております。

詳しくは熱中症に関するポータルサイトをご覧ください。

詳しくはこちら▷

●問い合わせ/厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署(支署)

