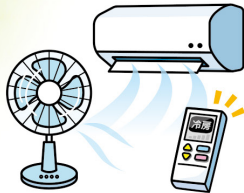


水分補給と暑さを避けることが大切です

熱中症対策

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

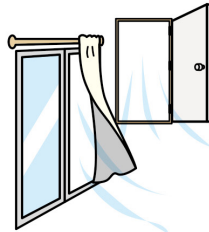
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



参考：環境省「高齢者のための熱中症対策」

外出中の暑さ対策に、一時的に休憩できる場所があります

クーリングシェルターを活用しましょう

行方市
**クーリング
シェルター**

暑いときは、ひと涼み
どなたでもご利用できます

クーリングシェルター(指定後熱対策施設)とは
気候変動適応法に基づいて、適当な冷却設備を有する等の要件を満たす
施設を、誰もが利用できる暑さをしのげる施設として、市町村が指定
した施設のことです。

設置期間：4月第4週水曜日～10月第4週水曜日

熱中症特別警戒アラート
発表期間中に開放されます。

- ・開設場所は、各施設のロビー等です。
- ・飲み物などは、各自ご用意ください。
- ・利用に当たっては、各施設の指示に従ってください。
- ・ペットについては、アレルギーや衛生管理のため受け入れはできません。
※盲導犬、介助犬、聴導犬などの補助犬を除く。

8月24日(月)から順次、以下の郵便局
は昼時間帯の窓口営業が休止になります。

施設名	開設曜日	開設時間
矢幡郵便局	月曜日)	10:00 }
大和郵便局		
行方橋門郵便局		
要郵便局		
武田郵便局	金曜日 ※祝日を除く	16:00 ※施設の営業 時間のみ
井上郵便局		
玉造上山郵便局		
羽生郵便局		

※麻生郵便局、北浦郵便局、玉造郵便局は、これまで通りの営業時間になります。詳細は、各郵便局へお問い合わせください。

【問】健康増進課 ☎ 0291-34-6200

期間：4月22日(水)～10月21日(水)

！ 農作業中の熱中症に注意

農作業中に熱中症になる方が年々増えており、特に高齢者に多い傾向にあります。
「自分は大丈夫」と過信せず、正しい知識と徹底した対策で命を守りましょう。



**暑い時期の作業
は避ける**

朝夕の涼しい時間帯
に作業をしましょう。



**こまめな休憩と
水分・塩分補給**

20分おきを目安に、
定期的に取りましょう。



**単独作業を避け
声を掛け合う**

家族と定期的に連絡
を取り合しましょう。



体に異常を感じたら、**無理せず休むことが重要です。**
意識がもうろうとしている、返答がおかしいといった症状が
見られた場合は、すぐに**救急車**を呼びましょう。

【問】農業振興センター
☎ 0291-35-3114

行方地域農業改良普及センター
☎ 0299-72-0256



← 詳細は
こちらから

