



熱中症 にご注意ください



「熱中症」は、高温多湿な状態に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。
 自分は大丈夫、と思わずにしっかり熱中症対策をしましょう。

防災行政無線で注意を呼びかけます

釜石市では、熱中症警戒アラート／熱中症特別警戒アラートが発令される場合、防災無線で注意を呼びかけますので、熱中症対策をとってください。

熱中症予防
 情報サイト
 (スマートフォン用)



暑さ指数	アラート等	とるべき行動
3.5以上 (県内全域)	熱中症特別警戒アラート	危険な暑さから命を守る行動を。
3.3以上	熱中症警戒アラート	外出を控える。運動は原則禁止。
3.1以上	危険	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
2.8以上 3.1未満	嚴重警戒	炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意。



熱中症対策を取りましょう

こまめに水分を！

喉が渇く前に、水分補給！
 適度な塩分もお忘れなく。



エアコンを使おう！

無理な節電は
 せずに、
 エアコンを
 使いましょう。



暑さを避けよう！



外出時は、
 涼しい服装で。
 日傘や帽子で
 暑さを
 避けましょう。



クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）を利用しましょう

クーリングシェルターとは、危険な暑さから避難できる場所として、市が指定した施設です。
熱中症特別警戒アラート発令時に開放しますが、それ以下でも休息場所としてご利用ください。
 (「避難場所」として開放するとき以外は、公民館活動等で利用している場合があります。)



イオンタウン釜石、釜石市民ホールTETTO、釜石情報交流センター、魚河岸テラス、シープラザ釜石
 いのちをつなぐ未来館、鶴の郷交流館、根浜シーサイド、各地区生活応援センター、市立図書館など。
 詳細はホームページをご確認ください。

