熱中症に注意しましょう

熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症を防ぐための対策や応急処置を知っておきましょう

熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

■暑さを避ける、身を守る

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じ、適切に対策することが重要です。

・扇風機やエアコンで温度を調節する
・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
・外出時は日傘や帽子を着用する
・外出時だけでなく、室内でも小まめに水分を補給する
・規則正しい生活習慣で、暑さに備えた体力づくりを

■熱中症が疑われる人を見かけたら

・涼しい場所へ避難させる
・衣服をゆるめ、体を冷やす
・水、スポーツドリンクなどを補給させる
・自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわず救急車を呼ぶ

■周りの人にも気を配りましょう

・こどもは体温調節が未発達のため注意する
・高齢者は暑さや水分不足に対する感覚や体の調整機能が低下しているので注意する
・障がいのある人は、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮する

熱中症警戒情報

令和６年４月24日から10月23日までの期間、気温が著しく高くなり、熱中症による健康被害が生じる恐れがある場合は、「熱中症警戒情報」または「熱中症特別警戒情報」が発表されます。

発表された場合は、外出や外での活動をできる限り中止し、適切な熱中症対策をしてください。

●熱中症警戒情報

予報区内のいずれかの暑さ指数情報提供地点における、その日の最高の暑さ指数（WBGT）※が33に達すると予測される場合に国から発表

●熱中症特別警戒情報

県内全てにおいて、翌日の最高の暑さ指数（WBGT）が35に達すると予測される場合に国から発表

●周知方法

・報道機関などから、報道・新聞などにより周知
・市から、市民や関係機関にメール・LINEにより周知
・熱中症特別警戒情報は防災無線で放送します

※暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）とは、気温、湿度、輻射熱（地面、建物などからの熱）、風（気流）を取り入れた熱中症予防の指標です

クーリングシェルター

市では、熱中症予防のため、一時的に暑さをしのげるよう、公共施設のロビー、ホールなどを利用して、クーリングシェルターを設置しています。

無料で利用可能です。名簿の記入も不要ですので、気軽にご利用ください。

【期間】10月31日（木）まで
※土日、祝日は除きます
【時間】午前８時30分～午後５時15分
【クーリングシェルターを設置する公共施設】
・市役所迫庁舎（迫総合支所）
・市役所中田庁舎（中田総合支所）
・市役所南方庁舎（南方総合支所）
・東和総合支所
・登米総合支所
・豊里公民館（豊里総合支所）
・米山総合支所
・石越総合支所
・津山総合支所
【問い合わせ】
市民生活部健康推進課
☎ 0220（58）2116

クーリングシェルターには、このマークを掲示しています

こどもの防犯対策を

７月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です。家庭内はもちろん、地域全体でこどもの安全を守りましょう。

夏休みに潜むリスクと、周囲が気をつけるべきポイント

夏休み中、特に気をつけなければいけないことは、事件や事故。交通事故は元より、不審者による犯罪被害なども懸念されます。

■屋外での事件・事故を防ぐ

こども同士で無計画に遠出したり、普段は立ち寄らない繁華街や人気のない所などに足を運んでみたりすると、事件・事故に巻き込まれる可能性が高まります。

・家族で外出前の約束事や門限を決めておく
・防犯ブザーやこども用GPSを持たせる

■留守中に潜む危険に備える

仕事などの都合で、こどもだけで留守番させるときは、約束事を決めて、防犯意識を高めましょう。

・チャイムやインターホンが鳴っても出ない
・戸締まりを忘れない
・困ったときや体調が悪いときはすぐに連絡する

■こどものインターネット利用

インターネットは、役立つ情報がたくさんある一方で、悪影響を及ぼす有害な情報も数多く存在します。

・有害情報へのアクセスを制限するフィルタリングを活用する
・利用目的や利用時間などのルールを家族で話し合う

犯罪や事件を未然に防ぎ、地域の安全を守る防犯指導隊の取り組み

登米市豊里地区防犯指導隊
隊長 **佐々木 昭宏（あきひろ）** さん

登米市豊里地区防犯指導隊では、夏祭りでの雑踏警戒や、毎週金曜日夜間に防犯パトロールなどを実施しています。夜間巡回の際、過去に事故や事件のあった場所や、多くの人が行き交うコンビニエンスストアなどは特に気をつけて見回るようにしています。現在、地区隊員は８人。少人数のため、大変なこともありますが、地域の犯罪抑止につながるようにと隊員同士協力し合いながら活動しています。

活動をしていて気になるのは、家の鍵を閉めていない家庭や、車のキーを付けっぱなしの人が多いこと。防犯意識の低さが見受けられます。地域住民一人一人が防犯意識を高め、できることに気づき実践することによって、地域全体の安全を守る環境が生まれると思います。共に、犯罪のない、安心して暮らせるまちづくりを目指していきましょう。

防犯指導員 募　集

地域の安全を支える活動をする防犯指導員を募集しています。

【対象者】
市内に居住または勤務する18歳以上の人
【申し込み・問い合わせ】
市民生活部市民生活課（市民総務係）
☎ 0220（58）2118

イベントでの雑踏警戒