



熱中症の危険信号

- ☑ 高い体温
- ☑ 赤い・熱い・乾いた皮膚（全く汗をかかない、触るととても熱い）
- ☑ ズキンズキンとする頭痛
- ☑ めまい、吐き気
- ☑ 意識の障害（応答が異常、呼び掛けに反応がない）

熱中症は時に死に至ることもあります。熱中症が疑われるときは適切な対処が必要です

熱中症の応急処置

あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…落ち着いて状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

チェック 1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

はい

チェック 2 呼び掛けに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服を緩め体を冷やす

チェック 3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する
大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水が良いでしょう

チェック 4 症状が良くなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息を取り、回復したら帰宅する

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう

いいえ

涼しい場所へ避難し、服を緩め体を冷やす
氷のうなどがあれば、首・脇の下、太ももの付け根を集中的に冷やしましょう。無理に水を飲ませてはいけません

いいえ

速やかに医療機関へ
本人が倒れた時の状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



日本の年平均気温はさまざまな変動を繰り返しながら上昇しており、岩見沢市でも昨年、日最高気温や月平均気温の観測史上最高を記録するなど、年々暑さが厳しくなっています。今後はより積極的な対策を取らなければ、暑さによる健康リスクが高まる可能性があります。

今月号は、熱中症の予防や応急処置、熱中症に対する市の取り組みなどを紹介します。



市職員が出演して説明します
7月12日(金)
午後5時40分

熱中症を予防しよう

問合せ先 岩見沢保健センター ☎ 25-5540



気温が本格的に上がり始める前から体を動かし、適切な食事と十分な休息・睡眠を取りましょう

- ☑ 喉が渇いていなくても小まめに水分を取る
- ☑ 毎日の食事で程よく塩分を取る。大量に汗をかくときは特に注意！
- ☑ 夜間も寝室で扇風機やエアコンを適度に使い、十分な休息を取る



自分が居る場所の気温や湿度を気にしましょう

- ☑ 暑さ指数、や熱中症警戒アラート、などの情報を確認し、暑さに備える
- ☑ 風通しを良くし、直射日光を避けて室内を涼しくする
- ☑ 麻や綿など吸水性・通気性の良いものや日光を吸収しない色など、着るものを工夫する
- ☑ 冷却シートや氷枕などの冷却グッズを活用する



空調設備の整っていない環境で過ごす場合は、熱中症から身を守るためにしっかりと水分補給を行い、小まめに休憩を取りましょう

- ☑ 飲み物を持ち歩く
- ☑ 休憩を小まめに取り、絶対に無理をしない

熱中症

暑い環境の下で起こる体の不調全般を指します。暑い環境のとき、体は体温を下げようと体内の水分を逃がし続けますが、この状況が長時間続くと、体の水分や塩分が減って熱を逃がせなくなり、体温が上昇します。

体の水分が減ると血液の量も少なくなり、筋肉や脳、腎臓などに血液（水分）が行き渡らなくなり、熱中症の症状を引き起こします。

体温

人の体は、動くために必要なエネルギーを生み出す（熱産生）とともに、発生した熱を体の外に汗などとして逃がすため、常に36から37度前後の体温を維持しています。体温が高過ぎても低過ぎても効率の良いエネルギー代謝が行えないので、体温を一定に保つことは、私たちが生きていく上でとても重要な機能です。

用語 CHECK!



令和5年度まで

夏休み 25 日
+ 冬休み 25 日
50 日

令和6年度

夏休み 31 日 (7/27 ~ 8/26)
+ 冬休み 19 日 (12/27 ~ 1/14)
50 日



全小・中学校の各フロアに熱中症指数計を配置し、学校活動を行う際に「暑さ指数」を確認しています。暑さ指数 28 以上で激しい運動を中止、31 以上では体育活動や部活動を原則中止するよう北海道教育委員会から通知されています。

暑さ指数	湿球温度	乾球温度	熱中症予防運動指針
31 以上	27 度以上	35 度以上	運動は原則中止
28 ~ 31	24 ~ 27 度	31 ~ 35 度	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25 ~ 28	21 ~ 24 度	28 ~ 31 度	警戒 (積極的に休息)
21 ~ 25	18 ~ 21 度	24 ~ 28 度	注意 (積極的に水分補給)
21 以下	18 度以下	24 度以下	ほぼ安全 (適宜水分補給)

環境や児童・生徒の実態に合わせ、さまざまな指標を基に、学校ごとに基準を定めています



- サーキュレーターや扇風機を常時使用し、換気と温度管理を実施
- 授業中も水分補給を許可
- 室温 28 度以上の場合は、水で濡らしたタオルで体を冷やす など



夏季の猛暑により、熱中症などの重大な健康被害に陥ることを防止し、快適で安全・安心な学習環境を確保するため、普通教室などに空調設備（エアコン）を設置します。問合せ 学校教育課施設係 ☎ 35-5131

学校	設置教室数	設置時期
小学校	231 室	令和6年7月末
中学校	116 室	令和7年3月末
緑陵高校	21 室	令和7年3月末



最近北海道も真夏日が多くなっています。熱中症予防を心掛け、元気に過ごして楽しく夏を過ごしましょう



気候変動適応法の改正に伴い、今年度から、過去に例のない異常な高温により深刻な健康被害が発生する恐れがある場合、国が「熱中症特別警戒アラート（熱中症特別警戒情報）」を発表するようになりました。また、従来から発表されてきた「熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）」も法定化されました。

熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートが発表された際は、岩見沢市メールサービスや市ホームページなどでお知らせします。

アラートの区分	発表の判断基準	発表の単位	発表のタイミング
熱中症特別警戒アラート	北海道内の全ての情報提供地点で暑さ指数 35 以上が予測される場合	北海道全域	前日の午後 2 時
熱中症警戒アラート	気象庁の府県予報区（石狩、空知、後志）の、いずれかの情報提供地点で暑さ指数 33 以上が予測される場合	気象庁の府県予報区	前日の午後 5 時 当日の午前 5 時



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の発表期間中や岩見沢市の暑さ指数が 33 以上となることが予測される場合に一般開放します。なお、開設場所は施設の利用状況により変動するほか、施設の温度調整はできません。

施設	開設時間	開設場所	受入可能人数
市役所本庁舎	午前 8 時 ~ 午後 8 時	1 階多目的ホール	30 人
北村支所	午前 8 時 ~ 午後 8 時	1 階会議室	20 人
栗沢支所	午前 8 時 ~ 午後 8 時	2 階会議室	20 人
生涯学習センターいわなび (4 西 1)	午前 9 時 ~ 午後 8 時	1 階親子学習室	20 人
幌向サービスセンター	午前 9 時 ~ 午後 5 時 30 分	待合ロビー	5 人
JA いわみざわ幌向支所 (幌向南 1-2)	午前 9 時 ~ 午後 5 時	会議室	20 人

※幌向サービスセンターと JA いわみざわ幌向支所は、土・日曜日、祝日は開設しません。



次の施設は、開館時間中は冷房設備を稼働していますので、暑さを避けるためにご利用ください。なお、イベントの開催などにより利用できない場合があるほか、まなみーる市民会館・文化センターは空調設備の改修工事終了後に稼働します。

施設	開館時間	開館日	場所
コミュニティプラザ (有明町南 1)	午前 9 時 ~ 午後 9 時	毎日	1 階ロビー
栗沢市民センター (栗沢町北本町 168)	午前 9 時 ~ 午後 9 時	火 ~ 日曜日	ロビー
であえーる岩見沢 (4 西 3)	午前 9 時 ~ 午後 6 時	毎日	2 階ひなた広場ほか
まなみーる市民会館・文化センター (9 西 4)	午前 9 時 ~ 午後 10 時	毎日	1 階エントランスホール
生涯学習センターいわなび (4 西 1)	午前 9 時 ~ 午後 9 時 30 分	毎日	1 階エントランスホール
市立図書館 (春日町 2)	午前 10 時 ~ 午後 7 時	火 ~ 金曜日	閲覧スペース
	午前 10 時 ~ 午後 5 時 30 分	土・日曜日	