

クーリングスポットを開放しています

開放期間 7月1日(火)～9月30日(火)

市は、国が発表する「熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）」などの発表にかかわらず、公共施設と協力いただいた民間施設を、暑さを避けられる施設「クーリングスポット」として開放しています。危険な暑さが予測される場合には、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ので、体調に合わせてご利用ください。



ID: 13141



このポスターが目印です。暑さを避けるために利用してください



施設	開放日	開放時間
市役所本庁	毎日	午前8時～午後8時
北村支所	祝日を除く、月～金曜日	午前8時45分～午後5時30分
栗沢支所	祝日を除く、月～金曜日	午前8時45分～午後5時30分
コミュニティプラザ（有明町南1）	毎日	午前9時～午後9時
栗沢市民センター（栗沢町東本町21）	火～日曜日	午前9時～午後9時
であえーる岩見沢（4西3）	毎日	午前9時～午後6時
まなみーる市民会館・文化センター（9西4）	毎日	午前9時～午後10時
生涯学習センターいわなび（4西1）	毎日	午前9時～午後9時30分
市立図書館*1（春日町2）	祝日を除く、火～金曜日	午前10時～午後7時
	土・日曜日	午前10時～午後5時30分
クリーンエコ（3西4）	火～日曜日	午前10時～午後5時
いわみざわ健康ひろば（3西4 第2ポルタビル1階）	祝日を除く、月～土曜日	午前10時～午後5時
幌向総合コミュニティセンター*2（幌向南1-1）	毎日	午前9時～午後9時
北村学習交流館（北村赤川593）	祝日を除く、火～金曜日	午前10時～午後6時
	土・日曜日	午前10時～午後5時30分
JAいわみざわ幌向支所（幌向南1）	祝日を除く、月～金曜日	午前9時～午後5時
イオン岩見沢店（大和4-8）	毎日	午前8時～午後9時45分
ザ・ビッグ岩見沢店（2東12）	毎日	午前8時～午後9時
コープさっぽろ岩見沢南店（美園6-8）	毎日	午前9時～午後10時
コープさっぽろ岩見沢東店（5東12）	毎日	午前9時～午後9時

※1 照明設備の改修工事着工（8月下旬）までクーリングスポットとして利用できます。

※2 空調設備の改修工事終了後（7月下旬）にクーリングスポットとして利用できます。

クーリングスポットとして活用できる民間施設を募集しています

危険な暑さが予測される場合に、避難できる場所として一般に開放していただける、冷房設備の整った民間施設などを募集しています。

運用期間 毎年7月1日～9月30日

応募方法 市ホームページからダウンロードした申請書に必要事項を記入し、環境保全課へ



ID: 13141

# 熱中症 に注意!

～熱中症を防ぐために知っておきたいこと～

熱中症とは、高温多湿の環境下で発汗による体温調節がうまくいかず、体内に熱がこもった状態のことです。暑い時、体は体温を下げようと汗をかいて水分を逃がし続けますが、この状況が長く続くと、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇や頭痛、嘔吐などさまざまな症状が起こり、時には死に至ることもあります。

今月は、命を守るための熱中症の予防行動と市の取り組みを紹介します。

## 熱中症を予防しよう

問合せ 岩見沢保健センター ☎ 25-5540



暑さに負けない体づくり

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

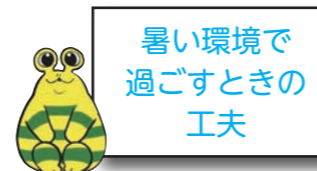
- 喉が渇いていなくても **小まめに** 水分を取る
- 毎日の食事で **程よく** 塩分を取る。大量に汗をかくときは特に注意!
- 夜間も寝室で扇風機やエアコンを適度に使い、十分な睡眠を取る



暑さへの工夫

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



暑い環境で過ごすときの工夫

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

## 熱中症の危険信号

熱中症は、時に死に至る場合もあります。熱中症を疑ったときは「涼しい場所へ移動する」、「体を冷やす」、「水分補給」などを行い「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びましょう。

### 熱中症が疑われる症状

- 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、筋肉痛
- 意識の障害（応答が異常、呼び掛けに反応がない）

普段から自発的に熱中症を予防するための行動を心掛け、一人一人が周囲の人に気を配り、呼び掛け合うことで、熱中症を防ぐことができます。熱中症予防に関する情報は、市ホームページをご覧ください



ID: 11499