

熱中症予防のために

暑さを避ける！

- ✓ エアコン等で温度をこまめに調節
- ✓ 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- ✓ 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ✓ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- ✓ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ✓ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症とは

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、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。

※出典：「熱中症予防のための情報・資料サイト」（厚生労働省）をもとに笠間市作成
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html

スマートフォンでも見られます



問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145

人口と世帯数

常住人口 5.1 現在
 () 内は前月比較

- 人口：69,881人（-78人）
- 世帯数：30,612世帯（+49世帯）
- 男：34,384人（+8人）
- 4月の出生者：29人
- 女：35,497人（-86人）
- 4月の死亡者：84人

マチイロ
 広報かさまがスマートフォンで読めます



○市ホームページでは、行政・災害などのさまざまな情報をお届けしています。

