

# 熱中症「警戒アラート」で暑さを避ける行動を

**熱中症**  
に気をつけよう!

- こまめな水分補給
- 直射日光を避けよう
- 適切な冷房利用
- 温度・湿度に注意
- こまめな休憩
- 適切な塩分補給
- きちんと食べよう
- しっかり眠ろう

環境省や気象庁から「熱中症警戒アラート」や「熱中症特別警戒アラート」が発表されたら、できる限り外出を控え、暑さを避けましょう。

これらの情報はテレビ、SNS等を通じて発信されるほか、環境省のメール配信サービスまたはLINEで受け取ることができます。



メール配信サービス



「環境省」LINE公式アカウント

救急車を呼ぶ? 病院へ行く? 様子を見る?

迷った時は 救急の電話相談窓口を

携帯電話やプッシュ回線からは **#7119** (年中無休) **☎0570-00-7119**  
ダイヤル回線からは

※自力で水が飲めない、または動くことができない、けいれん、意識がない、いつもと様子が違うなど、**自身が緊急だと思ったら、ためらわず119番で救急車を呼んでください。**

## 暑い日は クーリングシェルターを 活用しましょう

「熱中症特別警戒アラート」発表時に暑さをしのげる場所として、右記の13施設を「クーリングシェルター」として指定しています。10月22日(水)まで開設していますので、外出時やご自宅に冷房設備がない場合等にも、熱中症対策にご利用ください。



このマークが目印!

### クーリングシェルター指定施設一覧

- ▶市役所本庁舎 ▶八幡市民図書館
- ▶八幡人権・交流センター ▶文化センター
- ▶やわた流れ橋交流プラザ「四季彩館」
- ▶松花堂美術館 ▶市民体育館
- ▶有都福祉交流センター ▶男山公民館
- ▶福祉会館 ▶橋本公民館 ▶生涯学習センター
- ▶訪問看護ステーションあつと

### ■利用上の注意事項

- ・飲料は各自で用意してください。
  - ・利用の際は、各施設の指示に従ってください。
  - ・施設の開館時間のみの利用となります。
  - ・利用できる場所は施設に確認してください。
- ※施設の開放可能日時等詳しくは、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

### 民間施設の クーリングシェルターを募集中

市内の民間施設をクーリングシェルターとして開放し、市とともに熱中症対策に取り組んでいただける事業者を募集し

ています。詳しくは、環境政策課までお問い合わせください。

## 8月1日は「水の日」

### 1日がかりの打ち水大作戦

打ち水は、誰もが手軽に楽しくできるヒートアイランド対策、地球温暖化対策の取り組みです。

8月1日の「水の日」には、朝から日暮れまでそれぞれの場所で、1日がかりで、熱中症に気を付けながら打ち水をしましょう! 打ち水の際は、水道水はできるだけ使わず、雨水やお風呂の残り湯等を使いましょう。

市では、市内公共施設や保育園・幼稚園・こども園等に呼びかけ、毎年打ち水を実施しています。



文化センターで



さくら幼稚園で

生涯学習センターで

### 毎年実施しています



※国全体での取組等の詳細はこちら。



「打ち水大作戦2025」ホームページ