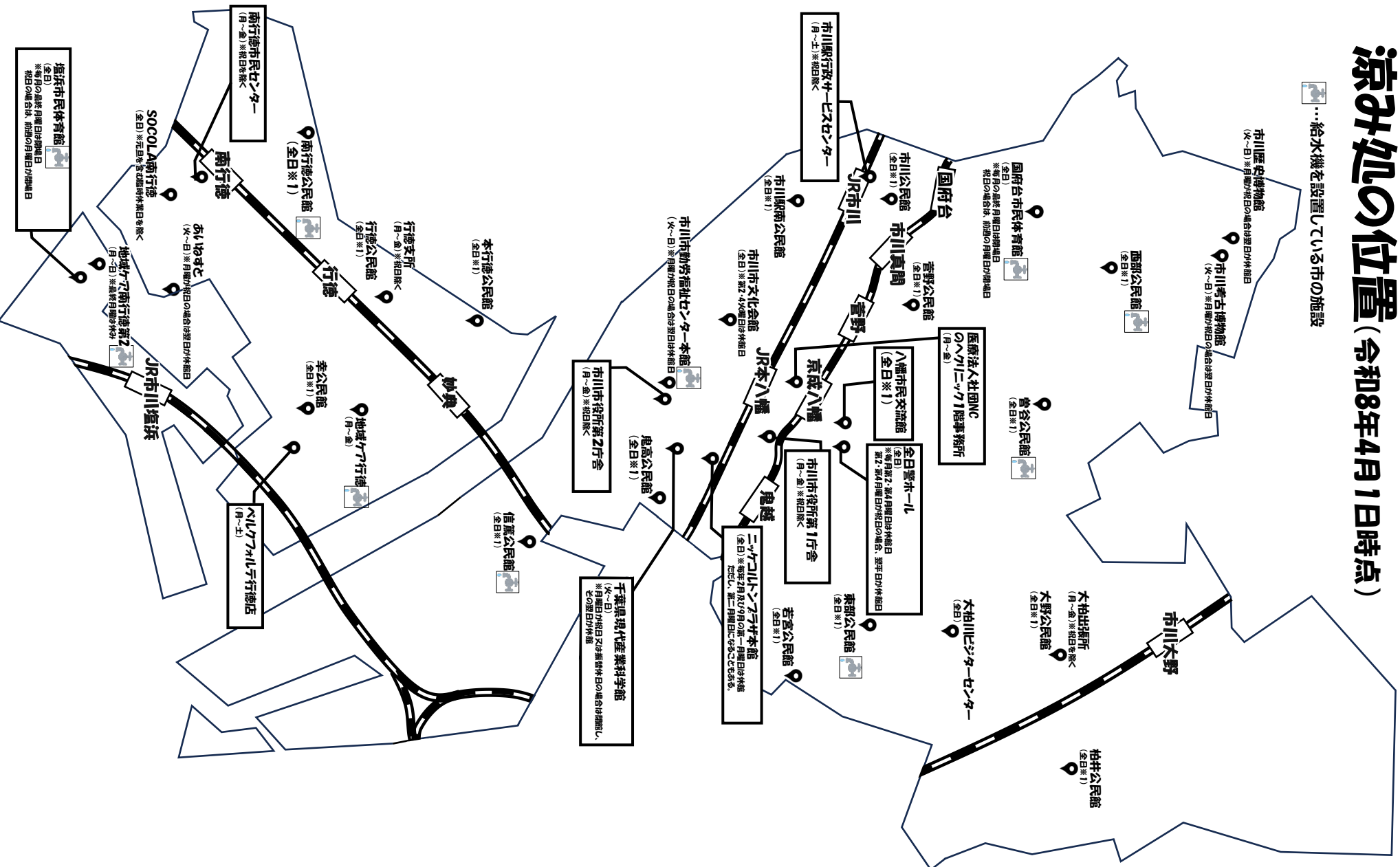


# 涼み処の位置(令和8年4月1日時点)



※1：毎月最終月曜日と祝日は休館日。祝日が日曜日の場合は振替休日の日が休館日。

※2：ご利用できる時間帯や、詳しい施設の情報については随時更新中！市川市Webページよりご確認ください。

市川市 涼み処



# 熱中症予防のために

## 熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび



- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感



- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

## 熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、脚の付け根など）



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているため、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

厚生労働省 ひとくらし、あすののために  
Ministry of Health, Labour and Welfare

「熱中症」は屋外だけでなく室内で何もしていないときでも、どなたでも、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て、体調の変化に気をつけてみましょう。

また、暑さをしのぐ場所として、いつでもお休みできる「涼み処」をご用意しています（マップはウラヘ）。

## ☑️ 予防法ができているかをチェックしましょう

- エアコン・扇風機を上手に使用している



- 部屋の温度を測っている



- 部屋の風通しを良くしている



- こまめに水分・塩分を補給している



- シャワーやタオルで体を冷やす



- 暑い時は無理をしない



- 涼しい服装をしている  
外出時には日傘、帽子



- 涼しい場所・施設を利用する



- 緊急時・困った時の連絡先を確認している



## さらに → 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり  
**1.2L(1.2リットル)**を目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。



「熱中症の予防、対処等 リーフレット」(厚生労働省)  
([https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/KenKou\\_iryuu/KenKou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/pdf/necchushoyobou/necchushoyobou.pdf](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/KenKou_iryuu/KenKou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pdf/necchushoyobou/necchushoyobou.pdf))

をもとに市川市作成

「高齢者のための熱中症対策 リーフレット」(厚生労働省)  
([https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/KenKou\\_iryuu/KenKou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/pdf/heatillness\\_leaflet\\_senior\\_2022.pdf](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/KenKou_iryuu/KenKou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pdf/heatillness_leaflet_senior_2022.pdf))

をもとに市川市作成