

暑い日は がまんせずに ひと涼み／

さくら涼み処のご紹介

佐倉市では、熱中症予防の取組として、下記の期間、一時的に暑さをしのぎ、ひと休みできる「さくら涼み処」を、市内公共施設や協力店舗等に開放します。

開放期間

令和7年4月23日（水）から 令和7年10月22日（水）



さくら涼み処って？

熱中症予防のためには、暑いと思ったときにひと休みでき、一時的に暑さをしのげる場所が必要です。その場所が、「さくら涼み処」です。

さくら涼み処は、冷房を完備、椅子など休憩できるスペースもあります。

熱中症救急搬送者数の約3割が「外出時」となっています。

外出や散歩の途中、暑さで危険を感じたときなど、どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

「さくら涼み処」
目印



さくら
涼み処



in the hot summer
cool spot for you
佐倉市

気軽に
涼みにきてください♪



熱中症特別警戒アラートが 発表されたら...

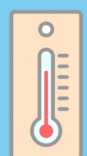
危険な暑さから避難できる場所として「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」を開放します。



↑
開放場所・時間などについて
市ホームページをご覧ください。



～「さくら涼み処」のイメージ(公共施設)～



知ろう 防ごう 熱中症



熱中症を引き起こす要因

熱中症を引き起こす要因には、「環境」「からだ」「行動」によるものが考えられます。

- ▶ 環境： 気温が高い、湿度が高い、風が弱い など
 - ▶ からだ： 体温調節機能が十分に発達していないこども、体の調節機能が低下している高齢者、発熱による脱水、二日酔いや寝不足 など
 - ▶ 行動： 激しい運動や慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給できない状況 など
- これらの要因により、体温調節等がうまく働かなくなり、**熱中症**になることがあります。



知っていれば怖くない！ ～熱中症予防～

屋外

- ▶ 日傘や帽子を着用する。
- ▶ 日陰を利用して直射日光を避ける。
- ▶ 運動や作業をする際は、こまめに休憩する。
- ▶ 気温や湿度の高い日は、日中の外出をできるだけ控える。



室内

- ▶ エアコンや扇風機を活用し、室温28℃、湿度70%以下に調節する。
- ★熱帯夜が予想される日は、寝ている間の熱中症を防ぐために、朝までエアコンを使用する。



日頃の生活で大事なポイント

- ▶ のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給し、あわせて塩分も補給する。
- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ▶ バランスの取れた食事や、十分な睡眠・休憩をとるなど、規則正しい生活を送ることを心がける。
- ▶ 前日に熱中症警戒アラートの発表有無など、熱中症情報をチェックする。



特に熱中症になりやすいのは こども ・ 高齢者

こども

- ▶ 体温調節機能が十分に発達していません。
- ▶ 大人に比べて、地面近くにいてこどもは、照り返しにより特に高温にさらされる危険があるため、注意が必要です。
- ★こどもは自分で予防、対策が取れません。顔が赤くないか、ひどく汗をかいていないかなど十分に観察しましょう。
- ★車の中はわずかな時間でも危険です。



高齢者

- ▶ 若年者よりも体内の水分量が少ないです。
- ▶ 暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- ▶ 暑さに対する体の調節機能が低下します。
- ★体感ではなく、温湿度計を確認し、適度にエアコンや扇風機を使用する。
- ★こまめに水分補給する。

