

暑い日は がまんせずに ひと涼み／

さくら涼み処のご紹介

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8年4月22日 から 令和8年10月21日



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



気軽に
涼みにきてください♪



～「さくら涼み処」のイメージ(公共施設)～

**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。



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子どもや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～

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・休息をとるなど、規則正しい生活を送ることを心がける。
- ▶ 熱中症情報をチェックする。（熱中症特別警戒アラート等については、下記の二次元コードよりご覧ください。）



屋外

- ▶ 日傘や帽子を着用する。
- ▶ 日陰など涼しい場所（さくら涼み処）をできるだけ利用し、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。



屋内

- ▶ 昼夜を問わず、エアコンや扇風機を活用し、室温をこまめに確認する。
- ▶ 遮光カーテンやすだれを利用し、日差しを遮る工夫をする。

特に熱中症になりやすいのは 子ども ・ 高齢者

子ども

- ▶ 車中はわずかな時間でも危険です。
- ▶ こまめな水分補給をする。
（水や麦茶でOK）
（大量に汗をかいている場合は、イオン飲料や経口補水液などの塩分も同時に補給できる類を選ぶ。）
- ▶ 夏の外出時は通気性のいい服を着せて、帽子をかぶせる
- ▶ わきの下、首元など、体の中で血管が表面近くを通っている部分を冷やし、体の熱を冷やす。



高齢者

- ▶ エアコンを上手に使いましょう。
- ▶ 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。
- ▶ 暑くて食欲が落ちますが、バランスの良い食事を心がけてしっかり食べましょう。
- ▶ 睡眠環境を整えて、ぐっすり眠りましょう。

