

熱中症に注意しましょう!

宗谷地方も、これから夏本番を迎えます。ここ宗谷地方でも、時には暑くなることがあります。この時に注意していただきたいのが、熱中症です。熱中症の一番の原因は、「気温が高く湿度が高い」いわゆる高温多湿です。高温多湿の場所で長時間の作業や運動をすると、大量の発汗により体内の水分や塩分が足りなくなります。そうすると体温の調整が効かなくなり、熱中症となってしまいます。熱中症は、日射病と違い、室内外問わずに発症しますので注意が必要です。こまめに水分と塩分の補給を行い熱中症にならないよう心がけてください。



气象台では、翌日又は当日の最高気温が31度以上（注1）になると予想された時、高温注意情報を発表いたしますので、発表された時には熱中症に注意してください。

（注1）・・・北海道では、宗谷地方では31度以上、その他の地方では33度以上になると予想された時に高温注意情報を発表いたします。また本州では、青森県・宮城県・沖縄県では33度以上、その他は35度以上となります。

気象庁は、気温・湿度・風の観測や天気予報、熱中症に関する気象情報などの最新の情報を気象庁ホームページで提供しています。

情報を上手に活用して熱中症にならないように十分注意してください。



<気象庁 暮らしに役立つ情報 熱中症に注意のリンク先>

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

- 熱中症は、日常生活など室内でも発生します。
- 節電対策で冷房などの使用を控えたり、温度設定を高めにした場合には、室内でもこまめに水分を補給しましょう。

気象状況・天気予報の確認先 稚内地方气象台 現業(電話:0162-23-2678)

※稚内地方气象台ホームページアドレス

<http://www.jma-net.go.jp/wakkanai/index.html>

※問い合わせ先

稚内地方气象台(電話:0162-23-2679)

～アイヌの方々からの様々なご相談をお受けします～

～アイヌの方々のための全国一斉電話相談を行っています～

公益財団法人 人権教育啓発推進センターでは、アイヌの方々の悩みをお受けするフリーダイヤルを開設しております。

嫌がらせ、差別、プライバシー侵害などのご相談もお受けします。

お気軽にご相談ください。

●ご相談は無料です。

●匿名でも構いません。

●秘密を厳守します。

受付期間 ～3月31日(火) (※日曜、祝日、8/10～8/17、12/27～1/4はお休み)

時間 平日・土曜日：午前10時～午後5時

相談専用電話 アイヌの方々のための相談専用フリーダイヤル 0120-771-208

※来訪によるご相談もお受けします。平日又は土曜日の午前10時～午後5時(要予約)

公益財団法人 人権教育啓発推進センター

〒105-0012 東京都港区芝大門2-10-12 KDX芝大門ビル 4階

FAX 03-5777-1803 URL <http://www.jinken.or.jp/>

◇本相談事業は、厚生労働省の平成26年度社会福祉推進事業により実施しています。