



暑い日は無理せず、 「ふくしま涼み処」でひと涼み！

県と町では、猛暑日や熱中症が心配される日などに、住民が一時休憩できる施設「ふくしま涼み処」を設置しています。

日中の気温が高い時間帯などは「ふくしま涼み処」でひと涼みし、熱中症を予防しましょう！

■ふくしま涼み処登録施設（町内）

※町内登録施設の最新情報および県内の登録施設一覧は、右記二次元コードから確認できます。

施設名	休憩場所	利用可能時間	休館日
役場	町民ロビー	8:30 ～ 17:15	土・日・祝日
イコーゼ！	1 階ロビー	9:00 ～ 21:30（日曜日9:00～18:00）	毎週火曜日
ウエルシア伊達桑折店	調剤待合室	9:30 ～ 14:00、15:00 ～ 18:30	土・日・祝日
コープふくしま桑折店	休憩所座席	9:30 ～ 21:00（日曜日9:00～21:00）	－
福島信用金庫桑折支店	1 階ロビー	9:00 ～ 15:00	土・日・祝日
桑折郵便局	窓口ロビー	9:00 ～ 16:00	土・日・祝日
伊達崎郵便局	窓口ロビー	9:00 ～ 16:00	土・日・祝日
半田郵便局	窓口ロビー	9:00 ～ 16:00	土・日・祝日
ファミリーマート福島桑折	イートインコーナー	10:00 ～ 17:00	－



広 告



	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
件数	6	5	10	7

（参照：伊達地方消防組合消防本部 令和5年6月刊行 消防年報 令和4年度版）

◆桑折町の熱中症による搬送状況
町でも毎年、熱中症による搬送が確認されています。

◆熱中症を防ぐ方法

- ①暑さを避ける
- ・扇風機やエアコンで温度を調節
 - ・遮光カーテンの設置
 - ・打ち水
 - ・帽子や日傘の着用
 - ・こまめな休憩、日陰の利用
 - ・冷たいタオルで体を冷やす
 - ・通気性の良い服を着用 など
- ②こまめな水分補給
- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する（入浴前後や入眠前にも）
 - ↓1時間ごとにコップ1杯（1日1・2リットル）が目安
- ※持病がある人は、主治医に摂取量を相談してください。

熱中症を予防して命を守りましょう

65歳以上は特に注意！

本格的な暑さを迎えるこの季節に注意したいのが、「熱中症」。高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能が上手く働かなくなり、体内に熱がこもることで発症します。室内外を問わず、誰にでも起こる可能性があります。最悪の場合は、死に至ることもあります。熱中症を発症しないために、また、熱中症が疑われるときに適切な対処ができるように、あらかじめ正しい予防法や対処法を身に付けておきましょう。

◆熱中症かも…と思ったら

- ①体調不良を感じたら、すぐに作業を中断する
- 代表的な症状…めまい・失神・筋肉痛・大量に汗をかく・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感など。
- ②応急処置をする
- ・涼しい場所へ移動
 - ・脇の下や足の付け根、首筋など、大きな血管が通っている部分の冷却
 - ・口から飲める場合は、水分・塩分を補給
 - ↓自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、すぐに救急車を呼びましょう。



町では啓発グッズを
体操団体などへ配布しています。

広 告