



◆高知県の熱中症による救急搬送の動向

高知県の熱中症による救急搬送状況は、令和4年586人、令和5年526人、令和6年867人となっており、昨年は急増しました。令和6年の搬送者数を月別にみると、79%(688人)が7月から8月に集中しており、これからの時期は最も注意が必要です。また、搬送者数のうち、62%にあたる538人が高齢者でした。

◆熱中症対策

【対策①】のどが渇く前に水分をとろう

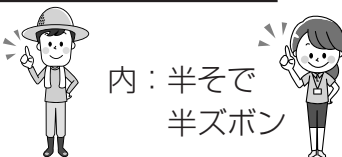
1日に必要な水分量は1.5～2L
コップ1杯に換算すると7杯
スポーツドリンクには砂糖がたくさん入っている
ので水中心の水分補給を心がけましょう。

【対策②】おうちにあるもので涼しくしよう

凍らせたタオルを首や脇、頭などに当てることで体の熱を効果的に下げることができます。また、保冷剤をタオルで巻いて首に当てることも効果的です。

【対策③】自宅外・内の服を上手に選ばう

• 通気性の良い素材
外：長そで 長ズボン
内：半そで 半ズボン
状況に応じて臨機応変に対応しましょう。



【対策④】黒潮町の恵みで夏を乗り切ろう

黒潮町の特産品でもあるトマトやキュウリ、スイカなどの旬の夏野菜は水分が豊富で熱中症対策におすすめです。



【対策⑤】エアコンを上手に使おう

室温は28℃が推奨されています。住宅への日光のあたり具合やエアコンの状況により室温は変化します。設定温度ではなく、室温が大切になりますので、その時々状況に合わせてエアコンを上手に使用していきましょう。

◆黒潮町の涼みどころ「クーリングシェルター」

黒潮町には涼みどころとして、クーリングシェルターがあるので近くに来られた際に利用してみてください。詳しくはホームページや保健衛生係へお問い合わせください。



クーリング
シェルター



〇お問い合わせ 本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836
佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373

役場からのお知らせ

① 障がい児長期休暇支援事業

町では、障がい児支援の取組の1つとして障がい児長期休暇支援事業を実施しています。夏休みなど長期休暇時に見守りが必要な子どもを対象に、療育支援やレクリエーション、外出など、一人ひとりの状態に応じた支援を行います。

- ◆対象者
- 特別支援学級および特別支援学校在学中の方
 - 在宅で生活している18歳以下の身体障害者手帳か療育手帳をお持ちの方
 - 18歳以下の発達障害(自閉症、アスペルガー症候群、学習障害、注意欠如・多動性障害など)の方

◆開催場所 大方誠心園 ◆利用料金 1日600円(1人当たり)

◆期間 春・夏・冬休み期間中(土日祝、年末年始を除く) ◆時間 午前8時30分～午後5時

◆持参するもの 昼食 ※事前申し込みで1食315円で提供可能。

◆送迎 保護者の方のご対応をお願いします。

〇申し込み・お問い合わせ 本庁 健康福祉課 福祉係 ☎43-2124