

2026  
7月

# ⚠ 熱中症は予防できる病気です ⚠

しょねつじゅんか  
『暑熱順化』が大切!

まだまだ知られていない草加市の避暑地

暑熱順化とは、**身体を暑さに慣れさせる**ことです。

身体が暑さに慣れるまでには、**2週間**かかります。

- 運動、ストレッチ、入浴などで汗をかきましょう。  
※運動は無理のない範囲で行ってください。

市内公共施設や市内の一部薬局等で暑さをしのぎ涼むことができる、一時休憩所「クールオアシスそうか」を実施しています。

令和5年度市民健康意識調査で「クールオアシスそうか」の認知度を調査したところ、**約7割**の方が言葉も意味も**知らない**と回答しています。

## 熱中症予防 5つのポイント

01 高年者は上手に  
エアコンを

熱中症で**搬送される**方の多くが**高年者**です。  
また、緊急搬送される方の多くが、**屋内で発症**しています。

02 暑くなる日は要注意

熱中症の危険が極めて高い、**特に注意が必要な日**(※)には、**防災行政無線**等でお知らせします。  
外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。  
※熱中症(特別)警戒情報発表日

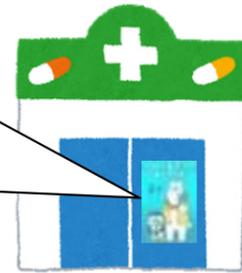
03 水分を  
こまめに補給

04 「おかしい!？」  
と思ったら病院へ

05 周りの人にも  
気配りを



クールオアシスそうか実施機関には、ポスターが貼ってあります。



実施機関を事前に確認しておきましょう。

MEMO

6月	日	月	火	水	木	金	土	8月	日	月	火	水	木	金	土

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 海の日	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1