




# 暑い夏こそ、 より“安全・安心”が見える町へ



厳しい暑さが続く日本の夏。熱中症、水難事故、防犯面への不安など、子育て世代を中心に「夏ならでは」の心配ことも増える季節です。

長洲町では、子どもたちや家族が安心して夏を過ごせるよう、教育環境、居場所づくりなど、さまざまな取り組みを進めています。

この特集では、「夏の安全・安心」を支える町の取り組みをご紹介します。



こんな症状ありませんか？

## 【熱中症セルフチェック】

- めまい・立ちくらみがする
- 頭痛がする
- 吐き気や気分の悪さがある
- 体がだるい、力が入らない
- 大量の汗をかいている
- 汗が出ないのに体が熱い
- 筋肉がつる、けいれんする
- 呼びかけへの反応が鈍い
- ぼんやりしている、意識がもうろうとしている
- 水分がうまく飲めない

夏の暑い日が続くと、「少しだるい」「なんとなく頭が痛い」など、体の不調が出てくる場合があります。

上のセルフチェック項目にひとつでも当てはまる場合は、もしかしたらそれは熱中症のサインかもしれません。

涼しい場所へ移動し、体を冷やしながら水分・塩分を補給しましょう。

また、「意識がはっきりしない」「自力で水分が飲めない」「けいれんを起こしている」場合は、重症化している恐れがあります。ためらわずに救急車を呼んでください。

## 熱中症を予防しましょう

### 「体温」と「水分バランス」の管理が予防のカギ

#### 重症化すると危険な熱中症

令和7年度の熱中症による救急搬送者数は、有明管内で112人、そのうち長洲町では7人が搬送されました。また、発生場所でも多いのは「住居」（自宅の庭やベランダを含む）であり、熱中症は屋外だけでなく、屋内でも発生しています。

特に、搬送者の約6割を65歳以上の高齢者が占めています。高齢者は、のどの渇きや暑さを感じにくくなるため注意が必要です。

体内の水分調節機能が未熟な乳幼児や、水分の出入りが激しい成長期の子どもも熱中症のリスクが高いため、十分な対策を心がけましょう。

#### 予防のためにできること

・食事をきちんと摂りましょう

特に、朝食を抜くことは、熱中症のリスクを高めます。

また、1日3回の食事で約1ℓの水分がとれます。

・こまめに水分補給をしましょう

通常の生活では、1日あたり約1.2ℓを目安に水分を補給しましょう。1日8回程度、コップ1杯分を目安にこまめに飲むことが大切です。

汗をたくさんかいたときは、水分だけでなく塩分も補給しましょう。

#### 衣服による調節



#### 体内からの冷却 =内部冷却



#### 室内環境の調節

上手にエアコンを活用しましょう。



#### 体表からの冷却 =外部冷却



# この暑さ、我慢しないで

## 長洲町の『涼みどころ』

### クーリングシェルターへお越しください

#### クーリングシェルターとは

暑さによる健康被害を防止するため、町が指定した施設で「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときなどに一般開放し、どなたでも暑さをしのぐことができる場所です。

町では、現在3カ所の施設を、クーリングシェルターとして指定しており、夏の暑さから住民の生命と健康を守るため、この取り組みを推進しています。

#### クーリングシェルターを募集しています！

住民のために熱中症対策に取り組んでいただける施設を募集します。詳しくは町ホームページをご覧ください。

●問 住民環境課 環境対策推進係

☎ (78) 3122



### クールシェアを行っている行政区を紹介しします

#### ぜひ涼みにきてください

清源寺区（福本幸治区長）では、夏の暑い時間帯に区の皆さんに涼みに来てもらえるよう、毎年公民館を開放しています。

「昨年は小学生の子どもたちも来てくれて、みんな一緒に宿題をしました。今年も開放しますので、ぜひ涼みに来てください」と福本区長。

お住いの行政区の公民館の開放状況につきましては、各区長さんにお尋ねください。

#### △清源寺区公民館▽

▼期間 7月1日～8月31日◎

▼時間 午後1時～5時

※土、日、祝日は開放しません。



### 町のクーリングシェルター

#### 役場 1階ロビー



給水機あります！

- ▶長洲2766番地
- ▶月曜日～金曜日
- ▶午前8時30分～午後5時15分

#### 町中央公民館ロビー

- ▶長洲2772番地2
- ▶日曜日～土曜日
- ▶午前9時～午後10時

#### にじいろはうす



- ▶宮野999番地
- ▶日曜日～土曜日
- ▶午前9時～午後9時

### 涼しく、楽しく、健康に！

#### 町室内温水プール



- ▶姫ヶ浦2番地
- ▶午後1時30分～6時
- ▶休館日：金曜日

※夏休み期間中は、プールの営業時間が拡大されます。詳しくは15ページへ。

#### 町図書館



- ▶長洲2770番地
- ▶午前10時～午後6時
- ▶休館日：月曜日

# 安心してスポーツを楽しめる環境へ

## 町内各小中学校の体育館に

## 空調設備を整備します！

町では学校施設への空調設備の整備を進めており、8月末に長洲中学校体育館の工事が完了する予定です。

また、町内各小学校においても、空調設備の整備を行い、令和8年度中にはすべての小学校の体育館に空調設備が整備される予定です。

学校施設は災害発生時の避難所としても重要な役割を担っています。空調設備の導入は、避難して来られた人の負担軽減につながるなど、避難所機能の強化にも大きく寄与します。

## 熱中症対策備品を整備し、

## 暑さに負けない環境づくりを進めています

近年、全国的な猛暑日が増加し、スポーツ活動や屋外イベントにおける熱中症の危険性は年々高まっています。

特に、マリンスポーツ中は、高温な環境となることが多く、熱中症のリスクが高いことから、施設利用者や指導者、運営スタッフの安全確保が重要な課題となっています。

### 暑さ対策のための備品を整備

こうした状況を受け、町ではB&G財団の「熱中症対策のための空調備品等購入支援事業補助金」を活用し、熱中症対策の強化を目的として、町総合スポーツセンターに各種備品を整備します。

### 今回導入する備品

- ▼レギュレーター
- ▼ウォータークーラー（給水機）
- ▼スポットクーラー
- ▼ミストファン
- ▼ポータブル冷蔵庫 など

これらの備品を活用することで、暑さの中でも適切な休憩や水分補給、身体の冷却を行うことができ、熱中症や脱水症状の予防につながります。

また、マリンスポーツや各種スポーツイベント、体育館や屋外活動時の暑さ対策として活用し、より快適な活動環境の確保を図ります。



▲マリンスポーツも安全に楽しめるように

### 利用者の安全を第一に

今回整備する備品は、子どもたちをはじめ、多くの皆さんが安心してスポーツやレクリエーション活動に参加できるよう、施設全体で有効に活用していきます。

腹赤小体育館



六栄小体育館



清里小体育館



長洲小体育館



（背景写真：長洲中体育館）

# 金魚の館に空調設備完成

遊んで、涼んで！

金魚と鯉の郷広場で夏を楽しもう！



金魚の館の館内ではさまざまな種類の金魚を鑑賞することができ、ゆったりと泳ぐ姿は訪れる人に癒しと安らぎを与えます。

近年の猛暑を受け、金魚の館に空調設備を整備しました。これにより、快適な環境の中で金魚観賞を楽しむことができます。暑い季節でも

外出時の休憩スポットとして利用しやすくなります。

金魚の館は、町の魅力を発信する拠点であるとともに、家族連れや、子どもたちなどの地域の皆さんや観光客が気軽に立ち寄れる憩いの場です。



館内では金魚すくいもできます！



遊んだ後は、ソフトクリームでクールダウン



広場には一休みできるカフェも併設！

これからうだるような暑さの季節が始まります。

冒頭で紹介したように、暑さやのどの渇きを我慢することが、熱中症最大のリスクです。我慢をしていなくても、夏場のスポーツ活動や屋外イベントでは、気づかないうちに症状が進行してしまうこともあります。日頃からの体調管理はもちろんのこと、それに加えて、暑い日には無理をせずに、涼しい施設を利用するようにしましょう。

町では、利用者が安心してスポーツやレクリエーション活動に参加できるよう、熱中症対策用品を整備し、暑さを凌げる場所として、クーリングシェルターなどの活用も呼びかけます。

「夏は暑いのが当たり前」ですが、

「夏は涼しい所で過ごす」

も、当たり前の世の中になっていきます。

今後も、皆さんが安心して暮らせる環境づくりに取り組んでいきますので、皆さんも涼しく安全に、夏を楽しみましょう。