

室内でも、油断は危険 こまめな水分補給を！

(厚生労働省の熱中症関連情報 引用)

皆さん こんにちは！

私達は「みなかみ町の民生委員・児童委員」です。今月の民児協広報誌「民児協たより」では、暑い夏を過ごすための、熱中症の注意点を掲載しました。ご一読下さい。

さて、誰でも本格的な夏を迎えるにあたっては、「暑さを感じにくい」「のどの渇きに気づきにくい」といった点に配慮した対策が欠かせません。

こんな時、室内での暑さ対策で、お孫さんに言われました。



- ① じーじ、ばーば、大丈夫？
暑くなると家のなかも危険だよ！
エアコンのスイッチ入ってる？
迷わず上手に使ってね。
- ② お水を飲んでる？ ちゃんと飲んでね！
- ③ 「お水、いつ飲んだ？」 忘れないでね！

室内でも熱中症は起こります！

熱中症は、真夏の炎天下だけで起こるものではありません。室内で過ごしている場合でも「高温多湿」「換気不足による熱のこもり」「自覚しにくい水分不足」などが原因になって熱中症は起こるそうです。

この熱中症の予防には「こまめな水分・塩分補給、暑さを避ける工夫、体調管理」が重要と言われています。予防対策をおこない、夏を乗り越えましょう！



新たな防災気象情報について

令和8年5月29日より気象の警報などが変わりました。この新しい情報を得られている方は多いと思いますが、周知のために「民児協たより」の紙面に記載しました。

災害に対する備え、避難のあり方を考えていただければありがたいです。

新しい防災気象情報

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル 1	早期注意情報			

(気象庁 HP 引用)



- ① 警報・注意報の情報名に「レベル」が付記されます
- ② 河川の氾濫の危険度の伝え方が変わりました
(特別警報の新設など)
- ③ 警戒レベル4相当の情報は
「危険警報」として発表されます

■発行 令和8年(2026年)7月15日 「民児協たより臨時号」
みなかみ町民生委員・児童委員協議会

■問合せ みなかみ町民生委員児童委員協議会事務局
みなかみ町役場 介護福祉課 生活福祉係
電話 0278-25-5011