

周南市 涼みの駅



熱中症予防を目的に、市内の薬局や郵便局等のご協力のもと、外出中の人々がひと涼みに気軽に利用できる場として「涼みの駅」を開設しています。目印としてポスターやのぼり旗を設置していますので、気軽にお立ち寄りください。

熱中症予防のポイント

暑さを避ける

- ・ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・ 外出時には日傘や帽子を着用
- ・ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣服の着用
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで身体を冷やす



こまめに水分を補給する

のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分、塩分などを補給する

特に高齢者やお子様は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう

周南市涼みの駅の取組が、熱中症予防声かけプロジェクト「ひと涼みアワード2023」ひと涼みスポット部門で最優秀賞を初受賞！

「熱中症予防声かけプロジェクト」は、熱中症予防の声かけの輪を広げていこうとする官民一体の取り組みです。周南市は徳山薬剤師会・健康づくり推進協議会など関係機関と連携し、気軽に誰でも涼むことのできる施設「涼みの駅」の登録を進めています。この度周南市の取り組みが高く評価され、「ひと涼みスポット部門 最優秀賞」を受賞しました。



【問合せ】周南市健康づくり推進課 0834-22-8553