墨田区のお知らせ2013.7.1　NO.1715（毎月1日・11日・21日発行）

すみだ

2つの矩形が寄り添うシンボルは、墨田区在住・在勤者、企業やNPOなどと、区および区職員との協働・協治を表すものです。

発行：墨田区（広報広聴担当）☎5608―1111代表　〒130―8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

●2面以降の主な内容
2・3面…夏休みは「アウトオブキッザニア in すみだ」へ
4・5面…参議院議員選挙
6面…すこやかライフ
7・8面…講座・教室・催し・募集

すみだと全国の旬間歳時記

●7月8日：向島百花園（東向島3－18－3）が開園した日

国の名勝・史跡に指定されている向島百花園は、文化・文政期（1804年～1830年）に造られた花園である。東京市に寄贈され、昭和14年のこの日、有料での公開を開始した。園内では、7月28日から「大輪朝顔展」が開催される。

http://www.city.sumida.lg.jp/

夏を元気に過ごすために 熱中症を正しく予防

熱中症は誰もがかかる可能性があり、身体機能の状況などにより子どもや高齢者は特に注意が必要です。また、気温などの環境条件以外によっても熱中症にかかる危険があります。区では、熱中症の予防方法をお知らせするなど、様々な取組を実施しています。熱中症について正しい知識を身につけ、地域で声を掛け合いながら、夏を元気に過ごしましょう。

外で遊ぶときは、水分をとって、帽子をかぶり、熱中症を防ぎましょう

熱中症を防ぎ、楽しい夏を

暑い日などに、めまいがした、頭が痛くなった、意識がもうろうとしたといった症状が出たことはありますか。それは、熱中症の症状かもしれません。熱中症とは、周りの温度に対し、体温の調節機能がうまく働かないことなどが原因で起こる著しい体温上昇のことです。気温が高い・湿度が高い・風が弱いなどの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなども影響して起こり、命に関わる危険もあります。

区では、熱中症を防ぐため、ポスターや区ホームページなどで予防方法等をお伝えしています。また、子どもは体温調整機能が未発達であることなどにより、高齢者は加齢に伴う身体機能の低下などにより、熱中症への注意が特に必要なため、お子さんがいる家庭や65歳以上の方には、予防方法等に関するチラシを配布しています。さらに、高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室の相談員が、65歳以上の方を訪問し、呼び掛けを実施しているほか、9月30日まで、区内4か所の高齢者施設を「猛暑避難所」とし、普段から利用していない高齢者でも、気軽に利用できる体制を整えています。

熱中症は、適切な予防によって防ぐことができます。また、熱中症にかかったときの対処方法を確認し、体調に気を配るとともに、地域での見守りや呼び掛けを行い、夏を元気に過ごしましょう。

[問合せ] 保健計画課保健計画担当　☎5608－6189

熱中症を予防しましょう

こまめに水分を補給する

▶のどが渇く前に水分を補給する　▶暑い場所に出る前や寝る前、入浴の前後などにも水分を補給する

服装を工夫する

▶通気性が良く、吸汗性・速乾性に優れた服を着る　▶襟元を開けて通気を良くする　▶外出時は、日傘や帽子を使用する

室内環境に気を配る

▶扇風機やエアコンを使って室温を調整する　▶風通しを良くし、すだれやカーテンで日差しを遮る

体調管理を万全にする

▶寝不足や食欲不振など、体調が悪いときには無理をしない　▶外出時は、涼しい場所でこまめに休憩を取る

熱中症が疑われたら

涼しい場所へ避難する

風通しの良い日陰や涼しい室内へ移動し、安静にする

水分・塩分を補給する

冷たい水や、塩分を補えるスポーツドリンク等をゆっくり飲む

体を冷却する

衣類を緩める、扇風機やうちわなどで風を当てる、冷却材や冷たいタオルなどを首や、脇の下、太ももの付け根に当てる

医療機関で受診する

歩けない、自力で水分を取れない、全身のけいれん、意識がないなどの症状がある場合は医療機関で受診するか救急車を呼ぶ

猛暑避難所

施設名・所在地・電話番号	利用時間など
いきいきプラザ（文花1－32－2）☎3618－0961	午前9時～午後9時　＊休館日は毎月第3水曜日
立花ゆうゆう館（立花6－8－1－102）☎3613－3911	午前9時～午後9時　＊日曜日・祝日は午後5時まで
梅若ゆうゆう館（墨田1－4－4・シルバープラザ梅若内）☎5630－8008	
なりひらホーム（業平5－6－2）☎5819－3741	午前9時～午後5時

高齢者は特に、ご注意くださいね

なりひら高齢者みまもり相談室　相談員
浅香美絵さん（写真左）、三浦 真理子さん（写真右）

熱中症に関するチラシを持って高齢者のご自宅を訪問し、予防などを呼び掛けています。

高齢者は、加齢により体温の調整機能が低下するので、のどが渇いたと感じなくてもこまめに水分を補給することが大切です。また、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って室温を調整するよう心掛けましょう。そのときに、温度設定に気をつけたり、体に直接当たらないよう風向きを調整したりすれば、快適に使うことができます。部屋の中にいても、熱中症になる方が多いので、温度計で室温を確認し、28℃を目安に調整して、熱中症にならないよう気をつけてください。日ごろから体力をつけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

転倒を予防するための体操教室「なりひら倶楽部」でも、熱中症に関するチラシを配布し、予防を呼び掛けました