墨田区のお知らせ2015.7.1
NO.1787
（毎月1日・11日・21日発行）

すみだ

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…アウトオブキッザニア in すみだ
4・5面…介護保険負担割合証
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

●朝顔

熱帯アジア等が原産のつる性一年草で、桃・紫・水色などの花を夏の早朝に咲かせる。支柱などに巻きつく〝つる〟は、必ず時計回りに伸びていく。

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

熱中症にご用心

熱中症は気温等の環境条件のほか、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。特に、子どもや高齢者は熱中症になりやすいので注意が必要です。熱中症に対する正しい知識を身に付けて、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

熱中症を予防するポイント

服装の工夫

▶帽子や日傘を使う
▶通気性が良く、吸汗性・速乾性に優れた服を着る

こまめな水分補給

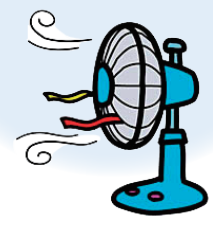
▶のどが渇く前に水分をとる
▶入浴の前後や寝る前に水分をとる
▶汗をかいたときは塩分もとる

体調の管理

▶十分な睡眠や休憩をとる
▶日陰などでこまめに休憩する
▶体調が悪いときは無理をしない

室温の調整

▶窓を開けて風通しを良くする
▶エアコンや扇風機を上手に使う
▶すだれやカーテンで日差しを遮る



もし熱中症になったときは

▶めまい　▶立ちくらみ　▶頭痛
▶吐き気　▶倦怠感（けん）　など

▶意識がない
▶呼びかけへの返事がおかしい

意識を確認する → **救急車を呼ぶ**

▶意識がある

▶涼しい場所へ避難
▶脱衣と冷却
▶水分・塩分の補給

▶水分を自力で摂取できない
▶症状が回復しない

→ **医療機関へ搬送**

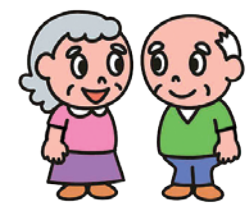
▶涼しい場所へ避難
▶脱衣と冷却

高齢者は特に注意しましょう！

熱中症患者のおよそ半数は、65歳以上の高齢者です

高齢者は・・・

▶体内の水分が不足しがちです
▶暑さに対する感覚機能が低下しています
▶暑さに対する体の調節機能が低下しています



予防ができているかをチェック☑

☐こまめに水分を補給している
☐暑いときは無理をしていない
☐温度計等で室温に気を配っている
☐部屋の風通しを良くしている
☐外出時は日傘・帽子を使用している
☐エアコンや扇風機を上手に使用している
☐緊急時や困ったときの連絡先を確認している