墨田区のお知らせ　NO.1859

すみだ

2017年（平成29年）7/1

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容
2・3面・・・あわの自然学園
3～6面・・・講座・教室・催し・募集
7面・・・・・・すこやかライフ
8面・・・・・・すみだ三十六景

区制70周年　つながる墨田区

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　http://www.city.sumida.lg.jp/

夏を元気よく過ごそう！ 熱中症予防

熱中症は、高温多湿の環境に長くいることで、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもるために起こります。気温の高い日だけでなく、暑さに慣れていない時期や体調が悪い場合などにも注意が必要です。熱中症対策をしっかりと行い、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

熱中症を予防する4つのポイント

1 涼しい服装

▶帽子や日傘を使う
▶襟元を緩めて通気を良くする
▶吸汗性・速乾性に優れた服を着る

2 こまめな水分補給

▶喉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
▶汗をかいた時は塩分も一緒にとる

3 体調の管理

▶十分な睡眠や休憩を取る
▶日陰などでこまめに休憩する
▶体調が優れないときは無理をしない

4 室温の調整

▶窓を開けて風通しを良くする
▶すだれやカーテンを使って、日ざしを遮る
▶エアコンや扇風機を上手に使う

乳幼児と高齢者は特に注意を！

乳幼児
▶体温調節機能が十分に発達していない
▶暑さを感じても、自分で水を飲んだり、服を脱いだりすることが難しい

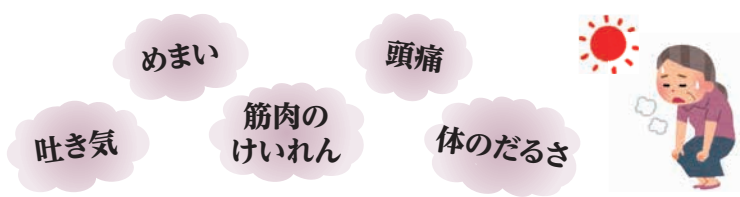
高齢者
▶体内の水分が不足しがちである
▶喉の渇きや暑さを感じにくい
▶暑さに対する体の調節機能が低下している

室内でも熱中症になります！

室内の温度や湿度が高かったり、窓を閉め切っていて風通しが悪かったりといった状況では、室内であっても熱中症に注意が必要です。

このような条件・状況では、上の4つのポイントを特に意識して、熱中症を防ぎましょう。

熱中症が疑われるときは



すぐに行動

▶涼しい場所に避難する
▶衣類を緩め、体を冷やす
▶水分・塩分を補給する

周りの方へ　呼びかけに反応しないなど、意識がはっきりしないときは、すぐに救急車を呼びましょう！