

墨田区のお知らせ

NO.1895

2018年(平成30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・・・障害者差別解消法
- 4～6面・・・講座・教室・催し・募集
- 7面・・・すこやかライフ
- 8面・・・つながる すみだ人



つながる 墨田区

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

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



熱中症は、“気温が高い”“湿度が高い”“風が弱い”といった環境条件だけでなく、その日の体調や、体温調節がうまくいかないことなどが影響して起こります。そのため、気温の高い日はもちろん、体調が悪い日や暑さに慣れていない時期なども注意が必要です。熱中症の予防方法を知り、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
- ▶ 汗をよく吸い取り、乾きやすい服を着る



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を取る
- ▶ 体調が悪いときは無理をしない



4 室温の管理

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



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空気の通りがな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。このような場合には、左の4つのポイントを特に意識して、熱中症を防ぎましょう。

乳幼児と高齢者は特に注意が必要です！

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、水を飲んだり、服を脱いだりといった判断を自らすることが難しい

高齢者

- ▶ 体内の水分量が不足しやすい
- ▶ 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

こんな症状が出たら要注意！



今すぐ行動

- ▶ 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！

