

墨田区のお知らせ

No.2073

2023年(令和5年) 6/11

毎月1日・11日・21日発行

- ◆2面以降の主な内容
- 2・3面・・・令和4年度下半期 財政状況
- 4・5面・・・区議会議長・副議長、副区長、区議会議員選出監査委員等
- 5～8面・・・講座・教室・催し・募集



墨田区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

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

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



梅雨でも熱中症に注意!

夏前だからといって油断してはだめね。

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さへの慣れなども影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない梅雨などの時期は注意が必要です。外出時はもちろん、室内でも熱中症に気を付けましょう。

【問合せ】保健計画課保健計画担当 ☎5608-6189

お出掛けするときは水筒を持って行くね。



衣・食・住で熱中症を予防しよう



- ▶通気性がよく、乾きやすい服を着る
- ▶帽子や日傘を使う
- ▶保冷剤・氷・冷たいタオルで体を冷やす



- ▶朝食をしっかり取る
- ▶喉が渇く前にこまめに水分をとる
- ▶汗を多くかいたときは塩分も一緒にとる



- ▶温度や湿度を確認して、エアコンや扇風機等を上手に使う(暑くなる前に試運転をしておく)
- ▶窓を開け風通しをよくする
- ▶カーテンやすだれで日ざしを遮る



- ▶十分な睡眠や休憩をとる
- ▶体調が悪いときは無理をしない
- ▶日陰などで、こまめに休憩をとる
- ▶暑くなる前から汗をかく運動を行い、暑さに慣れる



こんな症状が出たら要注意!



- すぐ行動**
- ▶涼しい場所に移動する
 - ▶衣類を緩め、体を冷やす
 - ▶水分・塩分を補給する

周りの方へ 呼び掛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。**

熱中症警戒アラートを活用しよう

熱中症警戒アラートとは?

熱中症の危険性が極めて高くなると予測される際に環境省・気象庁から全国に発表される、**危険な暑さへの注意を呼び掛ける警報**です。発表されている場合には、できるだけ外出を控える、エアコン等を使用して部屋の温度を調整するなど、**積極的に熱中症の予防行動をとりましょう。**

確認方法

環境省熱中症予防情報サイトのほか、区では、**すみだ安全・安心メール**で熱中症警戒アラートをお知らせします。ぜひ、ご登録ください。

【登録方法】s.sumida-city@raidan2.ktaiwork.jpへ空メールを送信、配信情報の選択で「その他事故情報」を選択【問合せ】安全支援課安全支援・空き家対策係 ☎5608-6199



区内の施設等で暑さを回避しよう

場所等の詳細は区ホームページをご覧ください。暑さをしのぐ場所として利用してみませんか。



すみだひと涼みスポット薬局

右ののぼり旗が立てられた**約30の区内の薬局を誰でも**利用できます。墨田区薬剤師会の協力により実施しています。**外出中のひと休みなど**にご利用ください。



涼み処

主に**区内在住の高齢者**を対象とした**猛暑の際の避難所**です。



様々な催し会場で啓発! ぜひ、ご来場を!

【とき】6月25日(日)、7月17日(祝)、8月6日(日)【ところ】隅田公園そよ風ひろば(向島1-3)【内容】熱中症を学べる催し、経口補水液・塩飴等の試飲・試食サンプルの配布等

【とき】8月11日(祝)【ところ】東京ソラマチ®ソラマチひろば(押上1-1-2)【内容】「熱中症をもっと学ぼう」、すみだ熱中症対策川柳コンテストの発表、経口補水液等の配布

すみだ熱中症対策川柳コンテスト

お題「熱中症 私の暑さ対策」

専用サイトから応募!



【問合せ】一般社団法人墨田区薬剤師会 ☎3625-8934

暑くても塩なめても遊ばたい

7月15日まで募集中!



3 すべての人に健康と福祉を



13 気候変動に具体的な対策を



17 パートナリーシップで目標を達成しよう