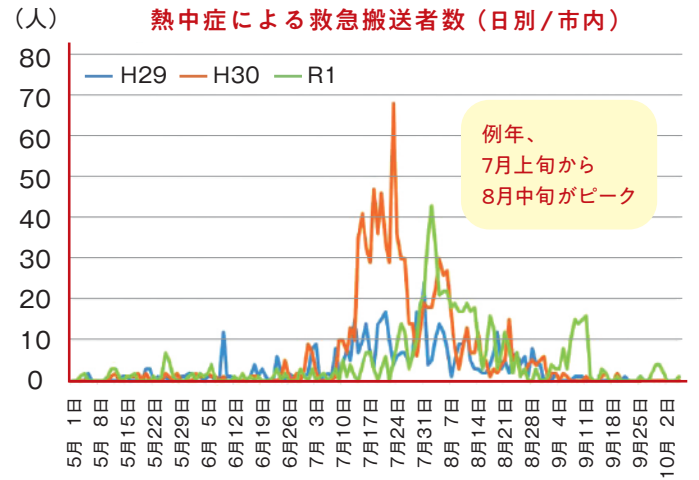


## 新しい生活様式とともに過ごす 夏の熱中症予防

市は「熱中症警戒宣言」を発令し、意識障害や、最悪の場合死に至ることもある熱中症の対策に取り組んでいます。特に今年の夏は、例年以上に熱中症への警戒が必要です。特に高齢者や子ども、障害のある人は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の人は、積極的な声かけをお願いします。



### ☀ どうして今年の夏は、熱中症への注意が特に必要なの？

#### ☐ 新型コロナウイルス感染症対策の影響により熱中症のリスクが高い

- マスクの着用で熱がこもる
- 外出控えて、体が暑さに慣れない
- 運動不足で、筋肉量とともに水分量も減少している

#### ☐ 医療と医療従事者を守る

- 新型コロナウイルス感染症への対応に加えて、熱中症患者が増加してしまうと、医療崩壊につながる恐れが。
- 新型コロナウイルス感染症と似た症状がみられることもあり、医療の現場が混乱してしまう可能性も。

### ☀ 熱中症を予防するには？

#### ☐ 新しい生活様式と熱中症予防

<p>マスクを外す時間を増やそう</p> <p>人との距離を取れる場所で</p>	<p>暑さに慣れるまで、うっすら汗をかこう</p> <p>入浴や体調に合わせた運動を</p>	<p>エアコンをつけても、ときどき換気しよう</p> <p>30分に1回数分間程度が目安</p>
--	--	--

- マスクをする時の注意
- 強い負担がかかる運動は控えよう
  - 3密な場所は、マスクを着用する
- 登下校時や2歳未満児はマスクを着用しないで

#### ☐ いつもの熱中症予防も忘れずに

<p>暑さを避ける</p> <p>市ホームページで暑さ指数(WBGT)を確認</p>	<p>こまめな水分補給</p> <p>1日1.2リットルが目安</p>	<p>涼しい服装</p> <p>ポリエステルなどの速乾素材、通気性の良い服を着用</p>
--	-------------------------------------	--

※暑さ指数(WBGT)とは、湿度・気温・日射などの周辺の熱環境を取り入れた暑さ指標

### ☀ もしも熱中症になってしまったら？

#### ☐ 熱中症の症状

- |    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 軽度 | めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない           |
| 中度 | 頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感                |
| 重度 | 意識がない、けいれん、体温が高い、まっすぐに歩けない・走れない |

#### ☐ 対処法

- 軽度・中度の場合 | 涼しい場所で首の後ろや脇の下・足の付け根などを冷やし、水分と塩分を補給しましょう。症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう
- 重度の場合 | 周囲の人はすぐに救急車を呼びましょう

熱中症は、直射日光を受ける屋外で多く発生しているように思われますが、例年、6割程度が屋内で発生しています。暑さ指数(WBGT)が高い日には、エアコンを利用して室内の温度を下げましょう。

健康企画課 鈴木 雅子



### ＼ 増えてます！ / 水分補給できる場所

熱中症対策のため、7月より区役所、支所、公共施設など100カ所程度にウォーターサーバーを設置します。また、ステッカーやフラッグが目印の「熱中症予防PR協力店」では、無償で水を提供しています。喉が渴いたと感じる前に、こまめな水分補給を心掛けましょう。

※市ではPR協力店を募集中。詳細は[問]へ

