



熱中症にご注意を!



**こまめな水分補給・
適度な休息などで予防**

熱中症は気温や湿度だけでなく、体調などが影響して誰にでも起こる可能性があります。重症化すると死に至る危険があり、特に子どもや高齢者は注意が必要です。熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症について正しい知識を身につけ、楽しく夏を過ごしましょう 関 保健予防課感染症対策係 ☎3647-5879、FAX3615-7171

▲正しい知識で万全の対策を(写真は東陽中学校野球部の皆さん)

熱中症になるのはこんな時

- 外の気温や湿度が高い
- 熱帯夜やその翌日
- 屋外でのスポーツや労働
- 気温が高い室内での家事や飲酒

予防が大切!

- のどが渇く前にこまめに水分補給。汗をかいたら塩分も
- 規則正しい食事で栄養を補給する
- 温度に気を配る
- 暑さや疲れ、体調不良を感じたら休息をとる
- エアコンや扇風機を上手に使う
- 家族、ご近所、職場でお互いを気づかい、声をかけ合う
- 帽子や日傘で直射日光を避けて、通気性の良い服装を心がける

こんな症状は注意!適切な対応を

軽い症状 めまい、立ちくらみ、こむら返り、汗が止まらない

やや重い症状 頭痛、吐き気、体がだるい

対応方法

- 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて安静にする
- 冷たい水や塩分を補えるスポーツドリンクをゆっくりと飲む
- 水でぬらしたタオルや冷却剤で、首やわきの下、太ももの付け根を冷やす
- ※自分で水分・塩分を摂れないとき、症状が改善しないときはすぐに医療機関を受診しましょう

重い症状 高い体温、まっすぐ歩けない、意識が無い、呼びかけに対し返事がおかしい、けいれん

対応方法

- すぐに救急車を要請する
- 救急車が到着するまでは、涼しい場所へ行き、衣服をゆるめる
- 体に水をかけたり、濡れタオルをあててあおぐなど、体を冷やす

「救急車を呼んだ方がよい?」、「すぐに病院に行った方がよい?」判断に迷いがあるときは、
[#7119]東京消防庁救急相談センターへ電話を

当日の暑さ情報を入手し対策を

外出前に当日の暑さを調べて対策を行いましょう。また、暑さ指数の予測値および実況値の情報について、環境省ホームページ(HP <http://www.wbgt.env.go.jp/>)からメール配信サービスがご利用になれます。

高齢者は特に注意

区内12か所の猛暑避難場所のご利用を

体温調整の機能が低下した高齢者の方が、暑さを我慢することは大変危険です。区では、高齢者の方を対象に9/30(金)まで、下表の高齢者施設に猛暑避難場所を開設しています。熱中症の予防対策としてご利用ください。

関 長寿応援課長寿応援係 ☎3647-4541、FAX3647-9247

施設名	住所	電話番号	FAX
古石場福祉会館	古石場1-11-11	3641-9531	3641-9531
塩浜福祉会館	塩浜2-5-20	3647-3901	3647-1941
千田福祉会館	千田21-18	3647-0108	3647-0109
東陽福祉会館	東陽6-2-17	3647-8180	3647-8129
亀戸福祉会館	亀戸1-24-6	3685-8208	3683-4851
大島福祉会館	大島4-5-1	3637-2581	3637-2881
東砂福祉会館	東砂7-15-3	3646-0461	3648-9247
深川ふれあいセンター	平野1-2-3	3643-1902	3630-6719
森下ふれあいセンター	森下5-11-1	5624-6030	5624-7300
城東ふれあいセンター	北砂4-20-12	3640-8651	3699-6744
亀戸ふれあいセンター	亀戸9-33-2-101	5609-8822	5609-8821
グランチャ東雲	東雲1-9-46	5548-1992	5548-1995

※利用できる時間は各施設の開館時間に準じます。