

熱中症 に注意!

予防と症状に合わせた対応を

熱中症は誰もがかかる可能性があり、重症化すると死に至ることもあります。こどもや高齢者は気温などの環境条件以外にも体調によっては特に注意が必要です 問 保健所保健予防課感染症対策係 ☎3647-5879、FAX3647-7068

熱中症予防行動

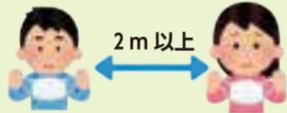
熱中症警戒アラート 発表時は特に注意

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると、都道府県ごとに発表されます。発表されている日には、特に熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

昼夜問わずエアコン等で部屋の温度調整をしましょう



屋外で人と十分な距離を確保できる時は適宜マスクをはずしましょう



のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう



暑さに応じて、屋外やエアコン等がない屋内の運動は、原則やめましょう



高齢者の方が暑さを我慢することは大変危険です。猛暑時の一時的な休憩所をご利用ください(詳細は4面)。

症状によって適切な対応を

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

重い症状

- 高い体温
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐ歩けない
- けいれん
- 意識がない

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

すぐに救急車を要請する



119番

救急車が到着するまで…

左記(軽い・やや重い症状)の対応方法を実践してください!

救急車を呼んだ方がいいか、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**

ホームページなどで事前に暑さの確認を

暑さ指数の予測値および実況値の情報について、メール配信サービスを環境省ホームページからご利用いただけます。詳細は環境省ホームページ(HP <http://www.wbgt.env.go.jp/>)をご覧ください。



江東区のおゆみ 増補改訂版頒布中

令和2年度までの区の軌跡を年表形式で紹介

江戸から令和までの区の歴史を紹介した「江東区のおゆみ」改訂版を発行しました。今回改訂された内容では、半世紀にわたって解決に取り組んだ中央防波堤埋立地帰属問題終結についての解説等を、貴重な写真をまじえて掲載しています。

[規格] B6新書判150ページ

[価格] 100円 [頒布場所] こうとう情報ステーション(区役所2階)、深川江戸資料館(白河1-3-28)、中川船番所資料館(大島9-1-15)、芭蕉記念館(常盤1-6-3)

問 広報広聴課広報係 ☎3647-2299、FAX 5634-7538



▲江東区のおゆみ表紙

障害者セーリングチャレンジ若洲

8/15(日)



ヨットに乗って、潮風を感じよう!

▲未経験者も安心して楽しめます

国体の会場にもなった若洲で、思いきり潮風を感じてみませんか
時 8/15(日) 10:00~15:30 **場** 都立若洲ヨット訓練所(若洲3-1-1)
人 区内在住・在学・在勤で下肢もしくは視覚に障害があり身体障害者手帳をお持ちの中学生以上、かつ支えなくヨットに乗っている方10人(抽選) ※下肢障害、視覚障害各5人程度 ※未成年の方は保護者の承諾と同伴が必要です **費** 500円 [主催] (一社)パラセーリング東京、NPO法人マリンプレイス東京、東京都障がい者セーリング連盟、江東区 **締** 7/16(金) 必着 **申** 電話、窓口またはファクス、メールに①氏名(ふりがな)②住所③電話番号④性別⑤障害の程度を記入し、スポーツ振興課(4階34番)へ ☎3647-4887、FAX3647-8506 **e** sports@city.koto.lg.jp

世帯と人口			
(令和3年6月1日現在)		前月比(±)	
世帯	276,824世帯	+	101世帯
人口	526,967人	+	43人
住民基本台帳人口	男	259,300人	- 17人
	女	267,667人	+ 60人
内外国人数	男	14,319人	- 24人
	女	15,636人	+ 10人
面積	42.99km ²		

4日 東京都議会議員選挙 動員月間

1~31日 青少年の非行・被害防止全国強調月間 社会を明るくする運動

7月 カレンダー

こうとう区報は発行日から3日かけて郵便ポストへお届けしています

ご家庭・事業所等で配布が必要ない場合や、配布部数の変更を希望される場合は、全戸配布コールセンター(平日および配布日の9:00~19:00) ☎6868-4059へ 読み終わった区報は古紙回収へ

TOKYO 2020
オリンピック・パラリンピックを
成功させよう!