



# 熱中症に注意

**まずは予防!!** なった時には **適切な対応を!!**

熱中症はだれにでも起こる可能性があり、重症化すると死に至ることもあります。子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

## 熱中症は予防が大事! 暑さを我慢せず、無理しないで行動を

昼夜問わずエアコン等で部屋の温度調整をしましょう



屋外で人と会話をしない時、または十分な距離(約2m)を確認できる時は適宜マスクをはずしましょう ※右欄外へ



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



### 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気象条件が予測された場合に、都道府県ごとに発表され、テレビなどで情報発信されます。またメールやLINEアプリなどでの情報配信もご利用いただけます。詳細は環境省ホームページ(☎ <https://www.wbgt.env.go.jp/>)をご覧ください。



▲環境省ホームページ

### 高齢者の猛暑一時休憩所 7/1(金)から9/30(金)まで

高齢者の方を対象に、熱中症の予防対策として利用できる、猛暑一時休憩所(右記のとおり)を設置します。利用できる時間は各施設の開館時間に準じます 問 長寿応援課長寿応援係☎3647-4541、FAX3647-9247

### 熱中症予防訪問をしています

長寿サポートセンターでは、夏季に単身高齢者などの自宅を訪問し、熱中症予防の注意喚起をしています 問 地域ケア推進課包括推進係☎3647-9606、FAX3647-3165

### 猛暑一時休憩所

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

## 症状によって適切に対応を 家族など周りの人の様子も確認しましょう

### 軽い症状

- めまい
- 立ちくらみ
- こむら返り(足がつる)
- 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
- 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

- 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は、上記(軽い・やや重い症状)の対応方法を実践してください!

#7119 救急車を呼んだ方がいいか、迷いがあるときは#7119へ電話を(東京消防庁救急相談センター)

掲載している情報は6月9日時点のものです。最新の情報はお問い合わせください。

※ 新型コロナウイルス感染症対策としてのマスク着用については、厚生労働省ホームページ(☎ [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html))で最新情報を確認してください。

