

残暑厳しい
この時季も

熱中症にご注意を



熱中症は、本人だけでなく周囲の人が気付き、適切に対処すれば防ぐことができます。今年は、新型コロナ感染対策のためのマスク着用で、例年以上に熱中症になるリスクが高まっています。暑さが続く今後も、予防と対策を徹底しましょう。
【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024・☎(5273)3930へ。

！要注意 熱中症になる主な条件

出典:環境省「熱中症環境保健マニュアル2018年度版」

環境

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い
- ▶ 日差しが強い
- ▶ 締め切った室内
- ▶ エアコン未使用



からだ

- ▶ 糖尿病・心臓病などの持病
- ▶ 低栄養状態
- ▶ 下痢などによる脱水状態
- ▶ 寝不足や二日酔いなどの体調不良

行動

- ▶ 激しい運動
- ▶ 慣れない運動
- ▶ 長時間の屋外作業



※体温調節機能が未熟な乳幼児や暑さやのどの渇きを感じづらい高齢者は、特にご注意ください。



予防のポイント

水分補給と暑さを避けることが大切です



- 例年以上に意識して小まめな水分・塩分補給
- 体調を整える
 - ▶ バランスの良い食事や十分な睡眠・休養
 - ▶ 日頃から体温測定・健康チェック
 - ▶ 規則正しい生活
 - ▶ 体調が悪いときは無理せず自宅で静養
- 屋外で2m以上人と距離を確保できるときはマスクをはずす
 - ※マスクを着用しているときは、負荷のかかる運動は避け、適宜休憩しましょう。



- 住まい・服装等の工夫
 - ▶ エアコンや扇風機で温度・湿度の上がりすぎを防ぐ
 - ※熱帯夜等寝苦しい夜も上手にエアコンを使用しましょう。
 - ▶ 通気性が良く、吸汗性・速乾性がある衣服を選ぶ
 - ▶ 外出時は日傘・帽子で直射日光を避ける
 - ※風の流れができるように、2方向の窓を1回数分程度、1時間に2回以上のペースで小まめに換気しましょう。



症状と対処

こんな症状は熱中症の可能性がります

症状
めまい、軽い頭痛、吐き気、体が熱い、多量の発汗、筋肉痛

対処

- ▶ 風通しのいい日陰や冷房の効いている室内に移動する
- ▶ 衣服を緩め体を楽にする
- ▶ 水分・塩分を補給する
- ▶ 冷やしたタオルなどで脇の下や足のつけ根を冷やす

こんな症状が出たら医療機関へ

- ▶ 頭痛 ▶ 吐き気 ▶ おう吐 ▶ 倦怠感 ▶ 虚脱感
- ▶ 疲労感 ▶ 呼びかけに対し反応がおかしい ほか

◎意識がない場合は、**すぐに救急車を呼びましょう。**



高齢者の皆さんへ 9月30日まで開設

まちなか避暑地のご利用を

次の施設の個人利用スペースなどを開放し、施設利用証なしで利用できます。

【利用日時・対象期間】9月30日(水)までの ▶ ささえーる薬王寺・シニア活動館・地域交流館は午前9時～午後6時 ▶ 清風園は午前9時30分～午後6時(9月15日(火)は休園)
【問合せ】地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・☎(6205)5083へ。

秋の文化財特別公開

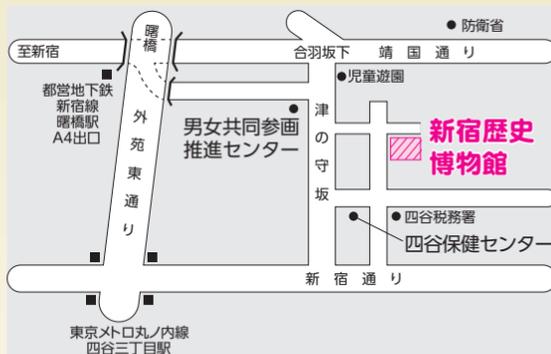
区が寄贈・寄託を受けた文化財を新宿歴史博物館常設展示室で公開します。下記期間中直接、会場へおいでください。

【期間】9月23日(水)～11月30日(月)
午前9時30分～午後5時30分
(入館は午後5時まで。9月28日(月)、10月12日(月)・26日(月)、11月9日(月)・24日(火)は休館)

【会場】新宿歴史博物館
(四谷三栄町12-16)

【観覧料】▶ 一般…300円、▶ 小・中学生…150円(常設展示観覧料)

【問合せ】▶ 文化観光課文化資源係(第1分庁舎6階)
☎(5273)4126・☎(3209)1500
▶ 新宿歴史博物館 ☎(3359)2131・☎(3359)5036へ。



巴講睦の獅子図屏風(区地域文化財)

鎧神社の巴講睦に伝わる一対の獅子を描いた屏風 ※9月23日(水)～10月31日(土)は雄獅子、11月1日(日)～30日(月)は雌獅子を展示します。



聖徳太子画像(区指定文化財)

四谷左官組合の太子講で使用した掛軸