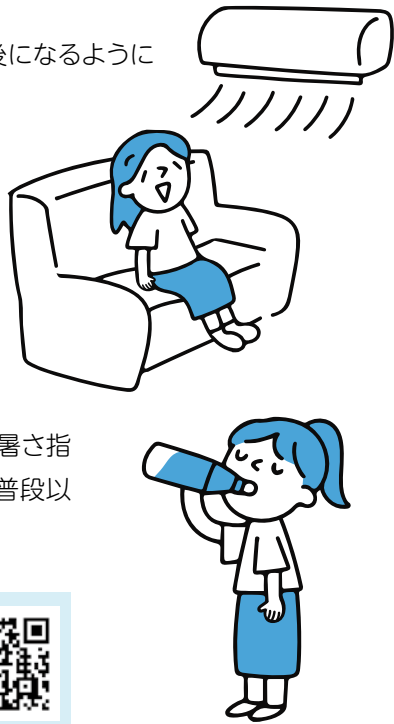


夏本番! 暑さ対策で熱中症予防

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態です。日頃から熱中症を予防しましょう。

予防で大切なこと

- ▶ エアコン等を使用し、室温が28度前後になるように調節しましょう。
- ▶ 汗をかいていなくてもこまめに水分を補給しましょう。たくさん汗をかいた時は塩分も一緒に補うのがポイントです。
- ▶ 入浴前後・就寝前には、200ml(コップ1杯)の水やお茶を飲みましょう。夜間の熱中症を防ぐため、枕元に飲み物を置いておくのもおすすめです。
- ▶ 環境省・気象庁から全国に発表される暑さ指数を確認し、暑さ指数が28を超える日は普段以上に熱中症の予防行動をとりましょう。



こんな時は特に注意

- ▶ 気温・湿度が高い ▶ 風が弱い
- ▶ 日差し・照り返しが強い ▶ 急に暑くなった

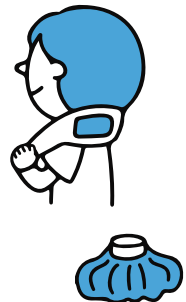


下記症状は危険信号です

- ▶ 高い体温 ▶ 赤い・熱い・乾いた皮膚 ▶ ズキンズキンとする頭痛
- ▶ めまい・吐き気・しびれ ▶ 呼びかけに反応がない

熱中症になってしまったら

- ▶ 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、首・脇の下や太もものつけ根を保冷剤や氷枕、冷たいペットボトル等で冷やす
- ▶ 水分・塩分の入った冷たいスポーツドリンク等を補給する
- ▶ 呼びかけに反応がない場合は救急車を呼ぶ



環境省熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



☎健康政策課健康企画係 ☎(5273)3024・☎(5273)3876

暑さが厳しいときは「まちなか避暑地」をご利用ください

のぼり(右図)が目印です。

開設場所・時間 ▶ ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町20-40)・ささえーる 中落合(中落合1-7-1)・シニア活動館・地域交流館…午前9時～午後6時、▶ 郵便局(新宿局(西新宿1-8-8)・新宿北局(大久保3-14-8)・牛込局(北山伏町1-5)ほか)…午前9時～午後5時
開設期間 9月30日(木)まで(ささえーる 中落合は日曜日休館。郵便局は休業日を除く)。

☎地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567・☎(6205)5083

開設場所等
 詳しくは
 こちら



熱中症特別警戒情報発表時は区役所第1分庁舎等を避難施設として開放します

熱中症特別警戒情報発表時の暑さをしのぐ場所として、区施設の一部を「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」に指定しました。詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



☎環境対策課環境計画係 ☎(5273)3763・☎(5273)4070

新宿

うまいものサーチ Search vol.21

今月のキーワード

地域ブランドの
 味わい深い
 クラフトビールを教えてください!

まちの活性化を目指して生まれたご当地クラフトビール「早稲田ビール」。早稲田大学周辺の7つの商店会と早稲田古書組合の8団体が組織される「早稲田大学周辺商店連合会」が企画し、2002年に誕生しました。ラインナップは、エール酵母を使った淡色ビールの「ケルシュ」と黒ビールの「スタウト」。ビールの原料は大麦芽が主流ですが、ケルシュは小麦麦芽を使用し、ビール酵母をたっぷり含んだやさしい飲み口が特徴です。一方のスタウトは、黒ビールでありながらライトな味わいが評判です。

個性的なラベルは商店会会員によるデザインで、スタウトのラベルには、地域にゆかりのある夏目漱石にちなんで黒猫がさりげなくあしらわれています。

販売店の一つ、野田屋酒店(右記)の3代目店主・古川さんによると「ケルシュは食中酒としてもおすすめ。スタウトは黒ビールファンにぜひ飲んでいただきたい」とのこと。いずれもリカーショップ小倉屋(馬場下町3)、もちだ酒店(西早稲田3-1-3)でも購入できるほか、周辺の飲食店でも味わうことができます。



早稲田ビール

野田屋酒店
 古川智恵子さん

2本セットの箱入りは贈答用としておすすめ。早稲田大学の卒業生たちが買い求めることも多いのだとか。

野田屋酒店 (早稲田大学周辺商店連合会)

所在地/営業時間

早稲田鶴巻町519(東西線早稲田駅徒歩5分)
 ☎(3203)7256
 月～土曜日午前9時～午後8時30分(日曜日・祝日定休)



新宿区公式SNS



X
 @shinjuku_info



Instagram
 @shinjuku_city_official



LINE
 アカウント名/新宿区



YouTube
 「新宿区公式チャンネル」