



- 主な内容
- ②未就学児世帯家計応援給付金
 - ②清瀬市20歳のつどい衣装レンタル等を補助
 - ④清瀬市シニアみんな健康プロジェクト
 - ⑤「保護司」をご存じですか？

発行：清瀬市 編集：経営政策部シティプロモーション課 〒204-8511 清瀬市中里五丁目842 ☎042-492-5111 (代表) FAX 042-492-2415 メール：kouhou@city.kiyose.lg.jp

STOP 熱中症

お互いに声をかけあい、熱中症を防ぎましょう！

熱中症は、梅雨入り前の5月ごろから増加しはじめ、梅雨の合間に急激に暑くなる時期や、8月いっぱいの盛夏にかけて多発しています。近所の方などと声をかけあい、熱中症を防ぎましょう。☎健康推進課成人保健係☎042-497-2076



熱中症とは

体に熱がこもることによって起こる体調不良の総称です。私たちの体温は、脳の視床下部というところで調整をして生命を維持しています。しかし、熱の産出と放散のバランスが崩れたり、体温調整機能が低下していると、体温が急激に上昇してさまざまな症状が起こります。

熱中症の症状

I度(軽症) 応急処置	めまい、立ちくらみ、失神、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直、手足のしびれ
II度(中等症) 医療機関へ	頭痛、吐き気、体がだるい、力が入らない
III度(重症) 入院治療	意識障害(意識がない、呼びかけに対して返答ができないなど)、痙攣、高体温、手足の運動障害

こんな場面では要注意！

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



長時間の屋外作業や慣れない運動、散歩や草むしり、熱帯夜の就寝中など、屋外に限らず屋内や車内などでの発症もみられます。

普段の生活で心がけたいこと

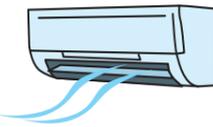
①こまめな水分補給

のどの渇きを感じていなくても、意識的に水分をとるようにしましょう。冷蔵庫に冷たい飲み物をストックしておく、ペットボトルや水筒を持ち歩くなど、日頃からの準備も大切です。



②屋内では適正なエアコンの使用を

温度計を確認し、室温28℃前後を保つようにエアコンを使いましょう。すだれやカーテンで直射日光を避けたり、窓を開け空気の流れを作ったりすることで、部屋に熱がこもらないように工夫することも大切です。



③外出するときは十分な準備を

天気だけでなく、気温や湿度にも注意し、風通しがよく汗が乾きやすい衣服を選ぶ、帽子や日傘を使うなどの対策をとりましょう。環境省のホームページ「熱中症予防情報サイト」では、暑さ指数(WBGT)・熱中症警戒アラート情報を確認することができます。



環境省熱中症予防情報サイト

④適度な運動や入浴で汗をかく

冬から春にかけて汗をかく機会が少なかった方は、外に出ないと暑さに慣れません。本格的な暑さがやってくる前に、外に出て散歩をするなど、無理のない範囲で汗をかく習慣をつけましょう。外に

出ることが難しい方は、入浴や室内でのストレッチなど、軽く体を動かすだけでも効果はあります。

⑤体調を整える

朝食は抜かずにしっかり食べましょう。また、睡眠がしっかりとれていないと、体温のコントロールが上手くできなくなり、熱中症にかかりやすくなるため、十分な睡眠時間を確保しましょう。

⑥暑い日は頑張りすぎない

適度に休息をとり、頑張り過ぎないように過ごしましょう。少しでも熱中症を疑うような症状が出たら、作業を中断して休みましょう。周りにいる方も、お互いに体調の変化に気を配りましょう。

熱中症かもしれない・熱中症を疑ったときは

熱中症を疑う症状があれば、すぐに涼しい場所へ移動し、体を冷やし、水分を補給します。※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車(119番)を呼びましょう！



◆涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や、風通しの良い日陰へ移動する。

◆からだを冷やす

- ・ベルトやネクタイ、衣服をゆるめる。
- ・冷えたペットボトル、タオルで巻いた保冷剤や保冷効果のある枕、氷の入った袋やぬれたタオルなどで、首の付け根、脇の下、足の付け根を冷やす。
- ・うちわで扇いだり、扇風機をつける。

◆水分補給

冷たい水、スポーツドリンク、経口補水液を準備し、補給するよう促す。意識がおかしい、自力で水分・塩分がとれない、症状の改善が見られない場合は、すぐに病院を受診する。意識がはっきりしているかどうかは、重要な指標です。

水分補給の目安とポイント！

- ◆普通に食事が摂れていて、たくさん汗をかいていない場合
水や麦茶などで大丈夫です。
- ◆汗をたくさんかいている場合
スポーツドリンクが有効です。スポーツドリンクなどの塩分と糖分を含む飲料水は、水分の吸収がスムーズです。
- ◆すでに軽症から中等症の脱水症状ある場合
経口補水液が適しています。経口補水液はスポーツドリンクよりも塩分の濃度が高く、また水と塩分の吸収を速めるために、スポーツドリンクと比べて糖分が低くなっています。ただし、医師の指示がある方はそちらに従ってください。

第13回 清瀬ひまわりフェスティバル

清瀬ひまわりフェスティバルは、石井ファーム・小寺ファームをはじめ地元の多くの方々と清瀬市農ある風景を守る会のご協力により、4年ぶりに開催します。混雑緩和のため、入場は事前予約制を予定しており、予約方法などの詳細は市報7月1日号でお知らせします。また、市初の試みとして、ガバメントクラウドファンディング(寄附)による資金調達も実施しています。詳しくは、右記QRコードから確認してください。期7月22日(土)～30日(日)午前9時～午後4時(事前予約制)



ガバメントクラウドファンディングについてはこちら

☎産業振興課商工係☎042-497-3187

熱中症対策訓練を実施しました

5月23日、市内小・中学校教諭、指定管理先職員などを対象に清瀬消防署の協力のもと、熱中症対策訓練を実施しました。

この訓練は、酷暑を控えるこれからの時期、多数の児童・生徒などが熱中症を発症したケースを想定した実践的な初動対応訓練です。市は今回の訓練を通じて、児童・生徒などの熱中症対策に万全を期していきます。



訓練の様子