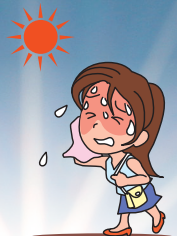


STOP 熱中症

地域の声かけの輪を広げて、熱中症を防ぎましょう！

熱中症は、梅雨入り前から発生し、梅雨の合間で急激に暑くなる日や、8月いっぱいの盛夏にかけて多発しています。市は、市内公共施設等を「ひと涼みスポット」として開設していますのでぜひ活用してください。

☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076



熱中症とは

高温多湿な環境に長く居ることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。しかし、適切な対応により予防や早期回復ができます。

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
- 急に暑くなった日

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、窓を開けて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。



環境省熱中症予防情報サイト

③外出するときは十分な準備を

天気だけでなく、気温や湿度にも注目し、風通しがよく汗が乾きやすい衣服を選び、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」から、暑さ指数(WBGT)・熱中症警戒アラート情報をメールやLINEなどで受け取ることができます。

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。

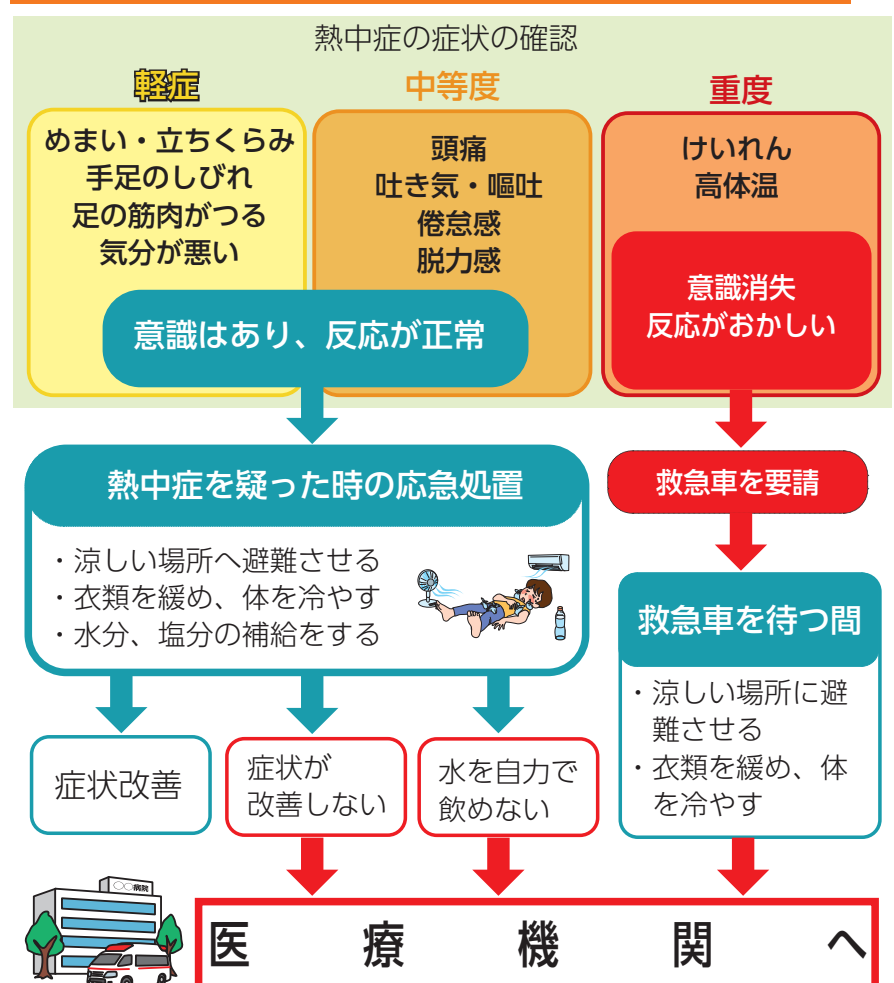
⑤体調を整える

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暑い日は頑張り過ぎない

適度に休息をとり、頑張り過ぎないようにしましょう。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。

熱中症かなと思ったら…



水分補給の目安とポイント！

- ◆普通に食事がとれていて、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がある場合
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、水と塩分の吸収を速めるために、スポーツドリンクよりも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。

参考：「熱中症環境保健マニュアル2022」「東京都多摩小平保健所 意外と身近に起こる熱中症」

清瀬市がSDGs未来都市に選定されました

清瀬市は、「SDGsでつなぐ花と緑が生み出す選ばれるまち清瀬」の理念のもとSDGs未来都市に選定されました。多摩26市の中では3番目の選定となります。

SDGs未来都市は、SDGsの理念に沿った取り組みを推進しようとする都市・地域の中から、特に優れた取り組みを提案する自治体として内閣府から選定される都市・地域のことです。

5月23日に、令和6年度「SDGs未来都市」選定証

授与式が行われ、地方創生担当大臣より選定証が授与されました。「廃食用油のリサイクル推進」などの新たな取り組みだけでなく、これまでに行ってきた「ひまわりフェスティバルの開催」などについても評価されました。

市は今後もSDGsの推進に向け、市民の皆さんと一丸となって取り組んでまいります。

☎未来創造課イノベーション推進係

☎042-497-1807



自見地方創生担当大臣(右)と清瀬市長