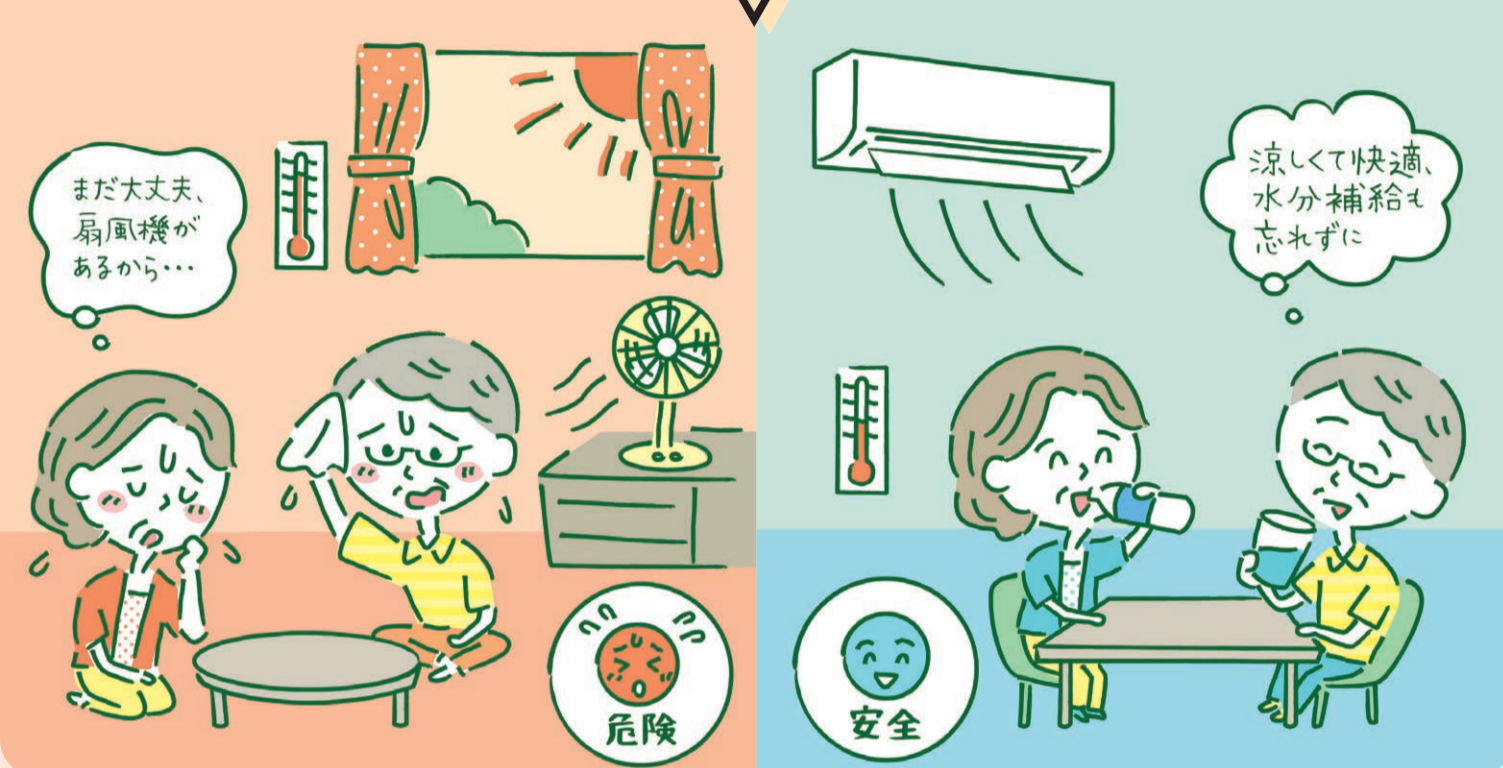


熱中症は 家の中でも起こります

Q 自分は大丈夫だと思っていないですか



室内でも危険です

熱中症による死亡事故の90%以上が、**実は「室内」**で発生しています。

高齢の方は暑さを感じにくく、汗もかきにくいいため、体に熱がこもりやすくなります。そのため、**就寝中を含め、室内でも熱中症になる**ことがあります。

予防のポイント

1 1日に1.2L(コップ約6杯)を目安に水分補給

のどが渴いていなくても、こまめに水分(ノンカフェイン)をとり、塩分も補給しましょう。



2 エアコンの活用

夜間でも、エアコンを使って、室温を下げましょう。28℃を超えると熱中症の危険性が高まります。



3 室温の確認

暑くなくても、温度計をチェックしましょう。



問 世田谷保健所健康企画課 ☎ 03-5432-2472 FAX 03-5432-3019

区のおしらせ
せたがや

毎月1日・15日
25日(地域版)発行
※1月15日の発行はありません。

発行 世田谷区
編集 広報広聴課

区役所
〒154-8504
世田谷区世田谷4-21-27
☎5432-1111(代)
☎5432-3001(広報広聴課)

最新の情報は
区のホームページで
ご確認ください

column

酷暑への備えはいかがですか

地球温暖化は「地球沸騰化」とも言われるほど深刻化し、平均気温は産業革命以降で約1.2℃上昇、猛暑は災害級となっています。先日、アフリカの大使が来訪されましたが、「母国より日本の夏は暑い」と言われていました。

暑さが本格化する前に、心がけていただきたいのが「暑熱順化」です。日常生活の中

で、ウォーキング(30分・週5日程度)や入浴(40℃で10分・2日に1回)などで、無理なく汗をかくことができます。こうした積み重ねにより徐々に暑さに強い体へと変わっていきます。

現在、中東の戦争の影響が広がっています。限りある資源を有効に使うための節約は必要ですが、熱中症による死亡事例の多

くがエアコンを使わない室内で起きています。命を守るため冷房は適切に使い、昼間は涼しい場所で涼風を分かち合うクールシェアを使ってください。

区では黄色のノボリを目印に「お休み処」を310か所以上設置しており、冷房の効いた屋内で休憩しながら水分補給ができます。外出の際には、ぜひご利用ください。



世田谷区長
のぶと
保坂 展人