



SETAGAYA 区のおしらせ せたがや

7/1
令和4年(2022年)
No.1847

熱中症に気をつけましょう

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が引き続き求められています。

十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防もこれまで以上に心がけましょう。

☎世田谷保健所健康企画課
☎5432-2472 FAX 5432-3022



区では、施設によって気軽に休憩や水分補給ができる「お休み処」を設置しています(9月30日まで)。

場所等詳しくは、「せたがや涼風マップ」をご覧ください。



配布場所/出張所・まちづくりセンター等

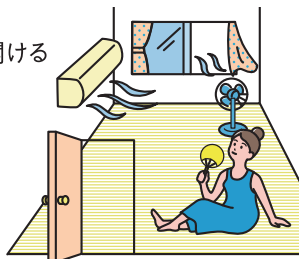
ポイント1 換気しながら冷房を使いましょう

我慢せずに冷房を入れ、扇風機も利用しましょう。感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

熱中症死亡事故の多くが屋内で発生しています。暑い日は夜間でも冷房を積極的に使いましょう。

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



ポイント2 こまめに水分を補給しましょう

マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、のどが渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう。

1時間ごとにコップ1杯

入浴前後や起床後まず水分補給を

・1日あたり1.2L(2.5杯)を目安に

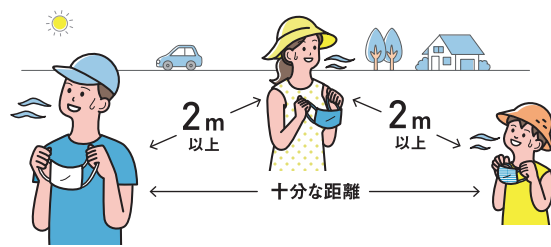
ペットボトル 500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

ポイント3 適宜マスクを外しましょう

気温・湿度の高い中でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクを外しましょう。



出典:『熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!』【環境省】(https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_pr.php)

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日の前日の夕方、または当日早朝に熱中症警戒アラートを発表します。アラート発表時は、不要不急の外出をできるだけ控えるなど、普段以上に「熱中症予防行動」を積極的にとりましょう。

熱中症警戒アラート(環境省熱中症予防情報サイト)▶



主な内容 | 第2回区議会定例会 区長招集挨拶(要旨)…2面 | みんなのベンチを設置しませんか?…7面 | 新型コロナワクチン4回目接種に関するお知らせ…12面



世田谷区長
のぶと
保坂展人

60歳以上の方及び、基礎疾患のある方等への4回目の新型コロナワクチン接種を進めています。詳しくは12面をご覧ください。

外出時には、こまめな水分補給が必要です。区では9月末まで「お休み処」を開設しています。気軽にご利用ください。

今年も暑さに
ご注意ください
猛暑の季節がやってきます。特に、大雨などの荒れた天候と急激な気温上昇で、体調を崩し、熱中症リスクが高まることに気をつけましょう。昨年夏の23区における熱中症で亡くなった方は39人となっています。そのうち8割が高齢者で、さらに9割が屋内で亡くなっています。気候変動により、これまでに経験した暑さとは違ってきています。昼はもちろん、夜も効果的にエアコンを使用し、生命を守ってください。