

今号の主な記事

2面	区政の透明性向上のための3制度ほか
3面	めぐろ福祉しごと相談会、情報ボックスほか
4面	基礎疾患のあるかたなどへの接種券の送付、「目黒のさんま」新作落語コンテストほか

No.2109

令和3年(2021年) 6/15
毎月5・15・25日発行



めぐろ区報

人口と世帯

住民登録者数	280,779人
(うち外国人数)	9,025人
男	132,564人
女	148,215人
世帯数	158,608世帯
3年6月1日現在	

熱中症、猛暑シーズン、襲来！

予防対策発信！！

今年も暑さ×コロナに嚴重警戒

コロナ禍で迎える2度目の夏。感染症を防ぐための3密（密集・密接・密閉）を避けながら、暑さを避ける、水分補給、換気の「3つの小まめ」を心掛けて、熱中症を予防しましょう。

園保健予防課保健管理係（☎5722-9396、FAX5722-9508）

屋外で周囲の人と十分な距離がとれるときにはマスクを外しましょう

2m以上

マスクの着用は、体内に熱がこもりやすく体温調節がしづらくなります。

室温は28度を超えないようにして小まめな対策で暑さを避ける

室温は、エアコンや扇風機などのほか、すだれやカーテン等も活用して28度を超えないよう心掛けましょう。高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生しています。無理をせず、夜間もエアコンを使いましょう。

屋外では、日傘や帽子の使用、日陰を選ぶなどして日差しを避け、涼しい場所で小まめに休憩をとりましょう。

のどが渴いていなくても小まめに水分補給

マスクをしていると、口の中の湿度が高くなることで、のどの渇きに気づきにくくなるため、特に注意が必要です。のどが渴いていなくても、1時間にコップ1杯の麦茶を飲むなど、時間を決めて水分をとりましょう。汗をかいたときは、塩分の補給も大切です。

エアコン使用中も小まめに換気

感染症予防のため、1時間に1、2回は換気をしましょう。エアコンは起動時の消費電力が大きいため、換気中も止めない方が節電になります。

意識がもうろうとする、自分で水を飲めない、けいれん等の症状がみられる場合は、救急車を呼ぶなどして早めに医療機関を受診してください

熱中症警戒アラート

暑さに気づき、熱中症を予防する行動が積極的にとれるよう、環境省と気象庁が合同で発信します。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される、前日の夕方または当日の早朝に発表されます。アラートが出た場合は、外出を控える、エアコンを使用するなどの予防行動を積極的にしましょう。

熱中症警戒アラートの情報を、EメールまたはコミュニケーションアプリLINE（ライン）で受け取れます（右コード）。

▲Eメール ▲LINE

涼み処をご利用ください

日中を涼しく過ごし、水分補給できる涼み処を、高齢者センターと老人いこいの家で、感染症対策をしながら開設します。

園高齢福祉課いきがい支援係（☎5722-9837、FAX5722-9474）

場所 ●高齢者センター（目黒1-25-26 田道ふれあい館内、☎5721-2291）
●老人いこいの家（下表）

開設期間 6/21(月)～9/30(木)
9:00～17:00（日曜日、祝日休館）
※感染症対策のため、休止する場合があります

老人いこいの家	所在地	電話
駒場	駒場1-26-6	☎3468-8834
菅刈	青葉台2-10-18	☎3461-7250
東山	東山2-24-30	☎3715-1868
上二	上目黒2-10-4	☎3715-8282
烏森	上目黒3-44-2	☎3719-0595
上目黒	上目黒4-18-15	☎5704-0350
田道	目黒3-1-18	☎3712-6874
三田分室	三田2-10-33	☎5721-2304

老人いこいの家	所在地	電話
下目黒	下目黒2-20-19	☎5496-5814
不動	下目黒6-8-23	☎3793-9431
中町	中町1-6-19	☎3714-7057
五本木	五本木2-11-29	☎3719-3943
月光原	目黒本町4-16-18	☎3714-0634
向原	目黒本町5-22-11	☎3794-5442
原町	原町2-2-14	☎3716-6006
碑	碑文谷2-16-6	☎3792-0770

老人いこいの家	所在地	電話
大岡山東	碑文谷3-15-5	☎3792-8518
鷹番	鷹番3-17-20	☎3715-9235
平町	平町2-4-10	☎3723-5358
中根	大岡山1-37-2	☎3725-8666
自由が丘	自由が丘1-23-26	☎5701-1621
宮前分室	八雲3-22-15	☎3723-7105
八雲	八雲1-10-5	☎3718-0639
東根	東が丘1-7-14	☎3795-4446

