

# STOP! 熱中症



今年の夏も、熱中症予防と感染症対策が必要です。  
熱中症シーズンは、熱中症を引き起こす要因と予防法を意識し、感染症対策と両立させて過ごしましょう。

岡保健予防課保健管理係 ☎5722-9396、FAX5722-9508

## 熱中症を引き起こす要因は？



### ①環境

気温や湿度が高い、エアコンのない部屋、急に暑くなった日ほか

### ②体

高齢者や乳幼児、持病のあるかた、二日酔いや寝不足で体調が悪い、脱水状態のかたほか

### ③行動

激しい運動・慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給ができない状況ほか

これらの要因により、体温の上昇と調節機能のバランスが崩れると、体に熱がたまりやすくなり、熱中症を引き起こす可能性があります。

## 熱中症警戒アラート

暑さへの気付きを呼び掛け、熱中症予防の行動を積極的に行ってもらうため、環境省と気象庁が共同で発表する情報です。

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。アラートが出た日には、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は環境省のメール配信サービス(コード①)またはコミュニケーションアプリLINE(コード②)で受け取れます。



① ▲メール

② ▲LINE



意識がもうろうとする、自分で水を飲めない、けいれんなど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

## 熱中症を予防するには？

### ①環境

部屋の温度を測り、室温が28度を超えるときは、エアコンや扇風機を使用するなど、過ごしやすい環境を作りましょう。



### 夏本番前にエアコンの試運転を忘れずに！

夏本番に入ると、エアコンの購入、設置、修理は集中します。

### ②体

喉が渇いていなくても、1時間にコップ1杯の水やお茶を飲むなど、小まめな水分補給を心掛け、体調が悪いときは特に熱中症に注意をして過ごしましょう。汗をかいたときは水分に加え塩分も不足するため、経口補水液もお勧めです。



### ③行動

屋外で長時間過ごすときや、激しい運動をするときは、涼しい服装をし、日傘、帽子を利用しましょう。急に暑くなると体が暑さに慣れておらず、体調が悪くなりやすいです。無理をせず徐々に体を暑さに慣らしましょう。



## 新型コロナウイルス感染症の流行下の熱中症予防



昨年に引き続き、暑さ対策と感染症対策にご協力ください。

夏場は熱中症防止の観点から、マスクが必要ない場面では外すことを推奨します。

### マスク着用時

- ・ 激しい運動を避けましょう
- ・ 喉が渇いていなくても水分補給をしましょう

### こんな場合ではマスクを外そう

- ・ 人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合や、会話をほとんど行わないような場合

### 未就学の子どものマスク着用

一律には求めていません。マスクを着用する場合は、保護者などが子どもの体調に十分注意したうえで着用しましょう。

## 9/30まで 涼み処を開設しています ぜひお立ち寄りください

時9:00~17:00(日曜日、祝日を除く)

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

名称	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
烏森	上目黒3-44-2	☎3719-0595
上二	上目黒2-10-4	☎3715-8282
田道	目黒3-1-18	☎3712-6874
三田分室	三田2-10-33	☎5721-2304
下目黒	下目黒2-20-19	☎5496-5814
不動	下目黒6-8-23	☎3793-9431

名称	所在地	電話
上目黒	上目黒4-18-15	☎5704-0350
中町	中町1-6-19	☎3714-7057
五本木	五本木2-11-29	☎3719-3943
鷹番	鷹番3-17-20	☎3715-9235
月光原	目黒本町4-16-18	☎3714-0634
向原	目黒本町5-22-11	☎3794-5442
碑※	碑文谷2-16-6	☎3792-0770
原町	原町2-2-14	☎3716-6006
大岡山東	碑文谷3-15-5	☎3792-8518

名称	所在地	電話
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

※碑老人いこいの家、東根老人いこいの家は改修工事のため、開館中のみ実施します

日中を涼しく過ごし、水分補給ができる涼み処を、感染症対策をしながら開設しています。どなたでもご利用いただけます。

※新型コロナウイルス感染症対策のため休止する場合があります

岡高齢福祉課いきがい支援係 ☎5722-9837、FAX5722-9474

