

今年も暑さに要注意！

STOP! 熱中症

昨年6～9月には区内で
119人が熱中症で救急搬
送されています！

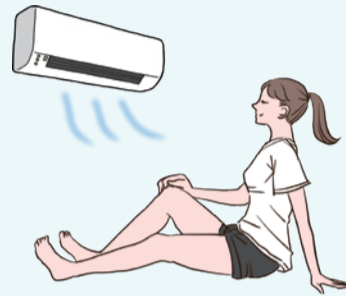
熱中症は高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症します。状態によっては救急搬送が必要となり、最悪の場合は死に至ることもあります。熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症 予防の ポイント

暑さを避ける

屋内ではエアコン、扇風機などを利用して、28度を超えないように心掛けましょう。特に高齢のかたは、夜間もエアコンなどを活用しましょう。

屋外では、日陰を歩いたり、涼しい場所で休憩を取ったりしましょう。



小まめに水分補給

喉が渇いていなくても、小まめに水分を取ることが大切です。起床時や入浴前後、外出時もしっかり水分補給をしましょう。

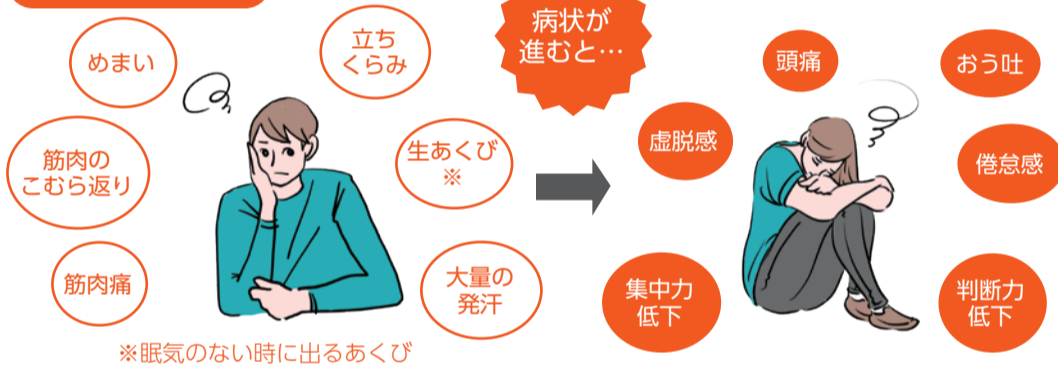


暑さに備えた体作り

夏本番を迎える前に、ウォーキングなどで汗をかく習慣を身に付けて、暑さに体を慣らしましょう。汗をかきやすくなると体温調節ができ、夏の暑さにも対抗しやすくなります。



熱中症の症状



対応

- 涼しい場所へ移動
- 体を冷やして体温を下げる
- スポーツ飲料などで水分・塩分補給

自分で水分が取れないなど重症な場合や、症状が改善されない場合はすぐに医療機関へ！

夏本番に活用！熱中症の危険度をお知らせします

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された場合に、環境省と気象庁が共同で熱中症警戒アラートを発表します。

また、4月1日に改正気候変動適応法が全面施行されました。気温が著しく高くなることにより人の健康に重大な被害が生ずる恐れがある場合に、一段階上の熱中症特別警戒アラートが発表されます。

熱中症警戒アラートなどはメールやLINEで受信することができます。受信するには登録が必要です。詳細は区☎(コード①)をご覧ください。

従来のアラート

より危険性が高い！



警戒情報が発表されたら、外出を控え、エアコンを使用するなどの予防行動を積極的に行いましょう。



目黒区保健予防課保健管理係

☎5722-9396、FAX5722-9508

熱中症特別警戒アラート発表時に

クーリングシェルターを利用できます

熱中症特別警戒アラート発表時に、暑さをしのげる場所として、クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を49施設設置します(施設の閉館時は設置しません)。ぜひご利用ください。詳細は区☎(コード②)をご覧ください。



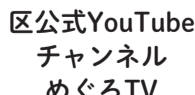
目黒区環境保全課温暖化対策係 ☎5722-9034、FAX5722-9401

設置場所

- 総合庁舎
- 図書館(全8館)
- 体育館(全5館)
- 住区センター(全24館、分室を含む)
- 高齢者センター
- 老人いこいの家(9館)
- 東京都写真美術館(三田1-13-3 恵比寿ガーデンプレイス内)



目黒区からの情報を発信中！



※めぐろ区報電子書籍版は、多言語でご覧になれます。Meguro City Newsletter e-book version is available in multiple languages.