

新しい生活様式でも

# STOP! 熱中症

新型コロナウイルスの影響で、今年には特に熱中症の危険性が高いといわれています。外出が減ったため、体力が低下し、体が暑さにも慣れていません。

また、マスクの着用は体内に熱がこもりやすく、口の中の湿度が高くなり、喉の渇きに気づきにくいいため、注意が必要です。周囲の人と十分に距離をとれるときは、マスクを外しましょう。

コロナ禍で迎える夏。感染症を防ぐための3密を避ける、マスク着用、手洗いなどの新しい生活様式が求められる中、熱中症の予防も大切です。「水こそたすけに」を合い言葉に、熱中症予防のポイントを紹介します

園保健予防課保健管理係  
(☎5722-9396、FAX5722-9508)

**水**

水分は時間を決めてしっかりとろう

マスクをしていると喉の渇きに気づきにくくなります。喉が渇いていなくても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。

**こ**

この夏はエアコンを止めずに換気

感染症対策に1時間に1・2回の換気をしましょう。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もなります。

**そ**

備えよう 脱水救済 経口補水液

脱水症状が疑われるときには、吸収率のよい経口補水液が有効です。もしもに備えて、市販の経口補水液を常備しておくことがおすすめです。

**た**

食べて寝る免疫力を高めよう

熱中症にも感染症にもなりにくい、免疫力の高い体をつくりましょう。バランス良く3食しっかり食べ、しっかり寝ることが基本です。

**す**

すいている場所で散歩や運動を

予防には適度な運動で、暑さに備えた体をつくるのが大切です。外出が難しい場合でも、ラジオ体操やストレッチなどで体を動かしましょう。

**け**

けいれんやめまい・吐き気は要注意

涼しい場所へ移り、スポーツ飲料などで水分や塩分の補給を。服を緩め、水や氷で体を冷やすことも有効です。自分で水分がとれない場合はすぐに医療機関へ。

**に**

28度を超えないようにエアコン活用

熱中症の救急搬送者の約半分が、室内で熱中症になっています。無理は禁物です。暑いと感じなくても、室温が28度を超えないようエアコンを活用しましょう。

## 経口補水液の作り方



次の材料を混ぜるだけで簡単に作れます。レモン汁を少量入れると飲みやすくなります。

- 材料
- 砂糖(上白糖) 20~40g
  - 塩 3g
  - 水 1ℓ
- (あればレモン汁など適宜)

※市販の経口補水液がない場合の簡易的なものです。作った日に飲み切りましょう  
※療養中のかたは主治医に相談のうえご使用ください

## 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、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(9/30まで)。

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

開館時間 9:00~17:00 休館日 日曜日、祝日

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

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

名称	所在地	電話
不動	下目黒6-8-23	☎3793-9431
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

名称	所在地	電話
原町	原町2-2-14	☎3716-6006
大岡山東	碑文谷3-15-5	☎3792-8518
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

