



甘く見ないで！ 熱中症

本格的な暑さを迎えるこれからの時期は熱中症のリスクが高まります。熱中症にかかるとめまいや頭痛、だるさ、吐き気などの症状が表れ、場合によっては命に関わることもあります。消防庁によると、昨年、熱中症で救急搬送された人の約4割が自宅で発症しており、屋内でも油断は禁物です。暑さの影響を受けやすい高齢の方や小さなお子さんは、特にご注意ください。

☎健康推進課 ☎0422-24-7145

自宅で熱中症にかかりやすい場面



「室内だから」
「窓を開けているから」
大丈夫と思って
いませんか？



「自宅だから」と
対策をしないで庭仕事
をしていませんか？

それ、
危険
かも！



寝る時に
エアコンを切って
いませんか？

寝る前の
水分補給は
しましたか？

熱中症予防のポイントと市の対策については2面をご覧ください

危険な「夏」がやってきます



三鷹市長 河村 孝

私たちが直面している熱中症の問題は、もはや生易しいものではなくなってきました。日中の屋外だけでなく、屋内や夜間でも熱中症を発症する方が増えています。今年からは、従来の「警戒アラート」に加え、一段階高い警戒を呼び掛ける「特別警戒アラート」の運用も始まりました。市からの情報やテレビのニュースなどにご注意ください。

熱中症対策として、三鷹市では今年も市内36カ所の公共施設を一時的な休憩所として利

用できるようにしました。「ご近所の避暑地」として、ぜひご活用ください。また、地域の民生委員さんをお願いして、75歳以上の1人暮らしの方へ熱中症の予防グッズを配布していただいています。周囲の温度を下げるミスト装置も一部で設置する予定です。

夏はお祭りなどもあって楽しい季節ではありますが、いつでも、どこでも、誰でも、熱中症を発症する危険性があります。くれぐれも注意して、危険な夏と一緒に乗り切りましょう。

YouTubeで配信中

