



©2001 スタジオジブリ

心と体の夏支度スイッチON!



暑さに慣れる
暑さを防ぐ

熱中症対策を始めましょう

熱中症対策には、暑さに体が慣れる「暑熱順化^{しよねつじゆんか}」や暑さを避ける・防ぐ方法などがあります。
年々暑さが厳しくなる夏を乗り切るために、小まめに水分や塩分を補給し、
体調や環境などに合わせながら、無理のない範囲で実践しましょう。

☎健康推進課 ☎0422-24-7145

慣れる

筋トレ・ストレッチ



慣れる

入浴



防ぐ

日差しを防ぐ



防ぐ

エアコンで室温調整



市長コラム

異常気象が 当たり前になった夏に



三鷹市長 河村 孝

すでに30度超えの真夏日を、何度も迎えています。この暑さの中では、水分を取る、無理をしないといった基本に加え、自分に合った対策を考えることが大切です。上記を参考に、体力や生活環境によってやり方を探り、自分自身で対策の「スイッチ」を押してください。

市でも、この夏を少しでも過ごしやすいするための取り組みを進めています。まず、市内7つの住区に設置が完了したミスト設備です。霧

状の水が周囲の気温を和らげてくれます。次に、連雀中央公園では、水遊びができる施設の整備がもうすぐ完了します。さらに、市立小学校に通う皆さんには、登下校時の暑さ対策として「保冷剤付き背当てパッド」を配布予定です。経済的な理由などで、エアコン設置が難しい方には購入・設置費用の一部を助成しています。少しでも涼しく安全に夏を過ごせるよう、ぜひご利用ください。

YouTubeで配信中

