

熱中症を防ぎましょう

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調が良くなかったり、暑さに慣れていなかったりすることも影響して発症します。体が暑さに慣れていない場合、気温がそれほど高くなくても、湿度が高い日や風が弱い日は注意が必要です。

熱中症について正しい知識を持ち、自分や周囲の人の体調の変化に気をつけ、予防を呼びかけ合って、熱中症を防ぎましょう。
☆詳しくは、保健指導係(あいぼっく内) ☎543-7303へ。

次の方は特に注意を

◎高齢者

暑さやのどの渴きを感じにくく、暑さに対する体の調整機能も低下してくるので、室内でも熱中症になるおそれがあります。

◎幼児

晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、身長の高い子ども

は大人以上に暑い環境にさらされます。そのうえ、体温調整機能がじゅうぶんに発達していないので、大人より熱中症になりやすく、注意が必要です。

◎持病がある方、体調が悪い方

心臓・肺・腎臓機能が低下している方、寝不足や二日酔い、風邪、下痢の状態の方なども、熱中症になりやすい傾向があります。

熱中症の予防

水分補給をすること、暑さを避けることが特に大切です。

また、暑さの感じ方は人によって異なりますので、体調の変化に気をつけましょう。

◎こまめに水分補給を

のどの渴きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。

◎エアコンや換気で適切な室温に 扇風機やエアコンで適切な室温を保ちましょう。特に高齢者は暑さを感じなくても熱中症になることがあるので、無理な節電をしな

いように気をつけましょう。

エアコンを使わない場合は、こまめに換気して、室温が上がりすぎないようにしましょう。

◎工夫して暑さを避ける

すだれや遮光カーテンをかける、打ち水をするなど、室温が上がりすぎないように工夫しましょう。

◎衣服で快適に

通気性が良く、吸湿性や速乾性の高い衣服で、熱がこもらないようにしましょう。

◎外出時は直射日光を避ける

日傘や帽子を使用しましょう。また、直射日光に長時間さらされないよう、日陰に入るなどしてこまめに休憩しましょう。

熱中症になったときの対処法

- ① 涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服を脱がせ、首筋、わきの下、太ももの付け根などに冷えたペットボトルや保冷剤を当てて身体を冷やす
- ③ 意識があることを確認し、冷えたスポーツドリンクなどで、水分や塩分を補給する
- ④ 自力で水分補給ができない場合は、直ちに救急隊を呼ぶ

- ◇所在地 東町1-12-15
- ◇募集戸数 1戸(単身者向け)
- ◇対象 65歳以上で次のすべてに該当する方
- *市内に2年以上居住している
- *所得が定められた基準内である
- *住宅に困っている
- *暴力団員でない
- ◇募集案内・申込書の配布 7月1日～10日(土・日曜日)

市営シルバー住宅の入居者を募集

- を(除く)に市役所住宅係・総合案内カウンター、東部出張所、あいぼっく、武蔵野会館、緑会館で
- ◇申し込み 申込書を7月13日(消印有効)までに市役所住宅係へ郵送
- ◇抽選 7月30日(木)の午前10時から市役所203会議室で
- ☆詳しくは、住宅係へ。

市では、今夏の電力需給の見通しなどを踏まえ、市施設の夏の節電に関する基本方針をまとめました。主な取り組みは次のとおりです。

市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

*クールビズの実施、空調の温度を原則28度に設定、必要のない照明の引き、消灯の徹底など、従来実施している省エネ・節電に、引き続き積極的に取り組む

*節電を目的とした施設の休館など、市民生活への影響が大きな対策は原則実施しない

*過度の節電により市民サービスの低下につながるようじゅうぶん配慮するとともに、熱中症になりやすい幼児や高齢者などに対し最大限配慮する

☆詳しくは、企画政策課へ。



今年の夏も無理のない節電を

今年の夏も、節電にご協力をお願いします。市民の皆さん一人ひとりが節電に取り組むことで、より大きな効果が生まれます。できることから始めてみませんか。〈環境課計画推進係〉

賢い節電7か条

- 1 冷蔵庫の庫内温度を「中」に設定する
- 2 テレビを省エネモードに設定したり、画面の輝度を下げたりする
- 3 消費電力の大きい家電製品は、平日午後1時～4時の使用を控える
- 4 家電製品などはこまめに省エネを実践する
- 5 室温が28℃を上回らないようエアコンや扇風機などを上手に使う
- 6 猛暑日には、エアコンの使用を過度に抑制しない
- 7 ご飯は、タイマー機能で1日分をまとめて炊いて、冷蔵庫などに保存する

◎さらに もうひとつ！
クールシェア(涼しい場所みんなで過ごすこと)を実践する(詳しくは下のとおり)。

家庭での節電を応援

* 昭島市省エネ家計簿

省エネの第一歩は使用量を確認することです。毎月の電気などの使用量を記録できる省エネ家計簿を、資源・ごみの収集カレンダーの裏表紙に掲載しています(市ホームページからダウンロードも可)。



* 昭島市住宅用新エネルギー機器等普及促進補助金

太陽光利用機器などの設置に補助金を交付しています。詳しくは、環境課計画推進係に問い合わせてください。

* 東京都 家庭の省エネアドバイザー

家庭を訪問し、省エネについてアドバイスします(無料)。希望する方は、昭島ガス ☎546-8811(昭島市民の方のみ)、東京電力 ☎042-202-2546、生活協同組合パルシステム東京 ☎03-6233-7642のいずれかへ直接申し込んでください。

節電の夏をみんなで涼しく

* クールシェアで賢い節電を

夏の暑い日、家庭の電力の半分以上はエアコンで消費されています。そこで、別々の部屋でそれぞれがエアコンを使用するのではなく、涼しい場所でみんなで過ごし(クールシェア)、無理のない賢い節電で、夏を快適に乗り切りましょう。

* 市の公共施設をご利用ください

市では、暑さを乗り切る対策として、夏の期間、市の公共施設などでクールシェアの取り組みを進めています。市の公共施設を街なかの避暑地としてご利用ください。

市役所本庁舎、東部出張所、市民交流センター、松原町コミュニティセンター、勤労商工市民センター、あいぼっく、各高齢者福祉センター、環境コミュニケーションセンター、総合スポーツセンター、児童センター「ぱれっと」、各市立会館、KOTORIホール(市民会館)・公民館の24施設が利用できます。

なお、拜島会館、福島会館は9月から休館となるため、8月31日までの利用となります。

☆詳しくは、企画政策課へ。