

# 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、体調が悪くなかったり、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。気温が高くななくても、湿度が高い日や風が弱い日は注意が必要です。

熱中症についての正しい知識を持ち、自分や周囲の人の体調の変化に気をつけ、予防を呼びかけ合いましょう。

☆詳しくは、地域保健係(あいぱっく内) ☎544-5126へ。

## 次の方は特に注意を

### ◎高齢者

暑さやのどの渇きを感じにくく、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



の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。暑さの感じ方は人によって異なるので、体調の変化に注意しましょう。

### ◎こまめに水分補給を

のどの渇きを感じなくても、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

まめに換気をして、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

日傘や帽子を使いましょう。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は

- 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

## 三市創業支援事業協議会T・A・F・創業支援セミナーの参加者を募集

創業を考えている方を対象に、立

川市・昭島市・福生市からなる協議

会が、特定創業支援事業に該当する

セミナーを開催します(1回のみ

参加も可)。

◇日時・テーマ

\* 5月20日(土) 夢のそらばん化

〈収支計画〉

\* 6月3日(土) 事業を担うチー

ムづくり

\* 6月10日(土) ソーシャル時代

のマーケティング

※時間はいずれも、午後1時〜4時

です。

◇場所 松原町コミュニティセン

ター(昭島市)

◇定員 20人(申込順)

◇参加費 1回1000円

◇申し込み 申込書(市の施設にあ

り/市ホームページからダウン

ロードも可)を市役所産業活性化課

ファックス5446440へ

\* \* \* \* \*

特定創業支援事業とは、事業経営

についての講義など、参加すると創

業に関する優遇策を受けられるも

のです。

☆詳しくは、産業振興係へ。

## 「昭島ブランド料理」を決定するワークショップの参加者を募集

昭島名物となりうる料理の名称

やレシビなどについて、市民の皆

さんからいただいた意見をもとに、

「昭島ブランド料理」の規格(種類、

材料、サイズなど)を決定します。

今年第6回を迎える昭島ブラン

ド・フードグランプリでは、ここで

決定した規格に基づいて作られた

料理が出品されます。

◇日時 6月12日(月)の午後2時

〜4時

◇場所 市役所1階市民ホール

◇対象 市内で飲食店を経営して

いるまたは飲食店に勤務してい

る方、市内で飲食業の創業を考え

ている方

◇申し込み 応募用紙(市役所産

業振興係及び市の主な施設にあ

り/市ホームページからダウン

ロードも可)を6月11日(必着ま

でに市役所産業振興係へ

☆詳しくは、産業振興係へ。