

# 熱中症を防ぎましょう

☆詳しくは、地域保健係(あいぽつく内) ☎544-5126へ。

気温が高くなくても、湿度が高い日や風が弱い日は、熱中症に注意が必要です。また、気温などの環境条件だけでなく、暑さに慣れていないことや、体調不良なども影響して発症します。

次の方は、特に注意が必要です。正しい知識を持ち、自分や周囲の人の体調変化に気をつけ、予防を呼びかけ合いましょう。

## ◎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、体温の調節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い傾向があります。



また、車の中は短時間で高温になるため、子どもだけを車内に残すことは絶対にやめましょう。

## ◎高齢者

暑さや喉の渇きを感じにくく、暑さに対する体の調節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。

## ◎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

### ◎こまめに水分補給を

喉の渇きを感じなくても、こまめに水分補給をすることが大切です。起床時や入浴の前後にも飲みましょう。また、汗をかいたときは、塩分も補給しましょう。



### ◎衣服の工夫を

通気性や吸汗・速乾性に優れた素材、ゆったりとした服装を選び、熱がこもらないようにしましょう。

### ◎住まいの工夫を

ブラインドやすだれをかける、エアコンを使用するなどして、室温が上がりすぎないようにしましょう。

### ◎暑さを避ける

暑い日は無理な外出は控えましょう。歩くときは日傘や帽子を使ったり日陰を歩いたりして、直射日光を避けましょう。



## 熱中症になったときは

症状として、めまい、筋肉のけいれん、手足のしびれなどが現れます。すぐに対処しましょう。

- ①涼しい場所へ避難させる
- ②衣服を脱がせ、首筋、脇の下、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たり、うちわや扇子であおいだりして、身体を冷やす
- ③意識がある場合は、冷えたスポーツドリンクなどで、水分や塩分を補給する。応答がない、意識がない場合は、直ちに救急隊を呼ぶ

## 廃棄物減量等推進審議会の市民委員を募集

震災、風水害などの発生時に出る廃棄物の処理対策などについて審議する市民委員を募集します。

他の審議会・委員会などの委員は応募できません。

◇対象 18歳以上の市民の方

◇定員 5人(選挙あり)

◇任期 7月1日～令和7年

6月30日

◇応募 応募の動機を800字程度にまとめ、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、5月22日(必着)までに196-0014田中町4-3-14 清掃センター業務係へ

☆詳しくは、清掃センター ☎

541-1342へ。

## 多摩川クリーン作戦にご協力を

自治会など市民団体の協力です。多摩川河川敷を清掃します。個人参加もできますので、集合場所へ直接お越しください。

◇日時 5月21日(日)の午前

8時30分～10時(雨天中止)

◇清掃範囲・集合場所

\*東部(立川市境～八高線下)

|| 市民プール南側

\*中部(八高線下～拝島橋) ||

大神公園



\*西部(拝島橋～啓明学園南側) || 啓明学園南側堰付近 ※ごみの分別をお願いいたします。 ☆詳しくは、管理課管理係へ。