※費用の明示がないものは無料

熱中症に注意しましょう

熱中症は、体内の水分・塩分のバランスが崩れることで起こります。初期症状は、めまい・筋肉痛・頭痛などですが、重症化すると命に関わることもあります。早めの対策で、熱中症から自分・家族を守りましょう。

熱中症にご注意ください

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防しましょう

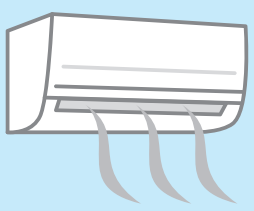
暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機・エアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども・障がいがある方は、特に注意が必要です

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さ・水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

熱中症予防のポイント

- 炎天下での作業・運動は、極力避けましょう
- 喉が渇く前の水分補給が大切です。こまめに水分補給をしましょう
- 外出時は、帽子・日傘などを適切に使用しましょう
- 体調管理に気を付けましょう
- 室内・車内でも注意が必要です。換気をしながらエアコンを適切に使用しましょう



熱中症の応急処置

- 日陰・エアコンが効いた室内など、涼しい場所へ移動する
- 衣類を緩めて楽にして、うちわ・扇風機などで風を送り、体を冷やす
- 水分・塩分(スポーツドリンク・薄い食塩水)を補給する

「熱中症警戒アラート・特別警戒アラート」で危険回避

熱中症の危険性が極めて高くなると予想される場合は「熱中症警戒アラート」が、広域的に過去に例のない危険な暑さにより健康に重大な被害が生じるおそれがある場合は「熱中症特別警戒アラート」が、環境省・気象庁から事前に発表されます。各アラートが発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用するといった熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

クーリングシェルターをご利用ください

熱中症特別警戒アラートが発表された場合、区施設の一部や区内の一部薬局を、暑さをしのげる指定暑熱避難施設「クーリングシェルター」として開放します。自宅などで涼しい場所を確保できない場合にご利用ください。なお、熱中症特別警戒アラートの発表の有無に関わらず、一時休憩所として利用可能です。

▶**設置場所**＝区役所(1階)、各地域センター(下赤塚・高島平を除く)、向原・舟渡・前野ホール、常盤台・高島平区民事務所、区立美術館、区立文化会館、グリーンホール、区立各体育館、高島平温水プール、赤塚支所、各ふれあい館、板橋区保健所、各健康福祉センター、おとしより保健福祉センター、ウェルネススペース板橋・蓮根、熊野・富士見・清水おとしより相談センター、教育科学館、各まなぽーと、郷土資料館、郷土芸能伝承館、区立各図書館、区内一部薬局※最新の設置場所は、区ホームページをご覧ください。

▲のぼり旗が目印です

いたPay　熱中症知っトク情報

区のデジタル地域通貨アプリ「いたばしPay」内の「いたPay健幸ポイント」を活用し、楽しみながら熱中症予防を学べる「いたPay　熱中症知っトク情報」を配信しています。登録方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶いたPay健幸ポイントについて、詳しくはこちらから

問　合

- **熱中症について**…各健康福祉センター(7面健康ガイド参照)
- **クーリングシェルターについて**…健康推進課地域保健係☎3579－2821

広告コーナー　広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。掲載のお問い合わせは広聴広報課広報係☎3579－2022

広告募集　この枠に広告を掲載できます。詳しくは、区ホームページまたは広聴広報課広報係(☎3579－2022)へ。