

暑さに負けない 熱中症対策で 夏を乗り切ろう!

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。今年の夏も全国的に気温が高くなると予想されていますので、早めの対策で、熱中症から自分・家族を守りましょう。

問 合

- 熱中症について…各健康福祉センター(区ホームページ参照)
- 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



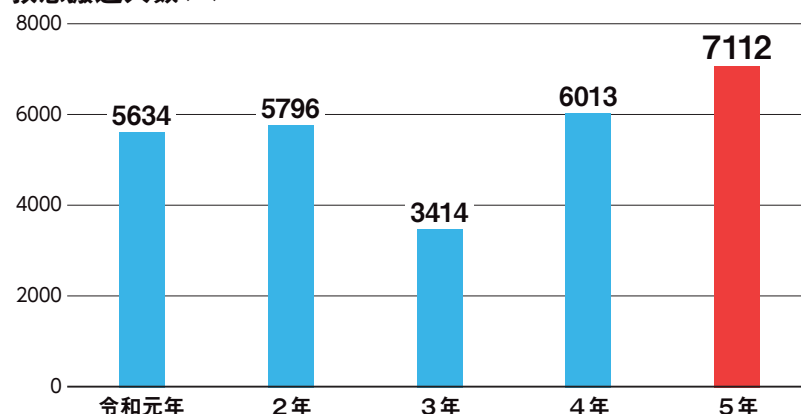
熱中症による救急搬送の状況

熱中症による搬送人数は増加傾向にあり、令和5年が7000人以上と過去5年間で最も多くなっています(各年6月～9月)。



救急搬送人数(人)

出典：東京消防庁ホームページ



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

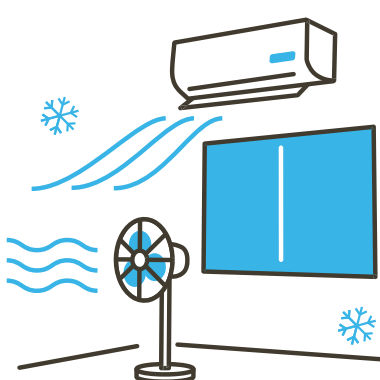


あれ?おかしい…と思ったら**応急処置**をしましょう



ポイント①

日陰・エアコンが効いた室内など、涼しい場所へ移動する



ポイント②

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



ポイント③

水分・塩分(スポーツドリンク・薄い食塩水)を補給する



自力で水が飲めない、呼びかけに応えないときは、ためらわずに救急車を呼びましょう!

「熱中症警戒アラート」 「熱中症特別警戒アラート」 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新たに創設された「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)、舟渡ホール、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、各ウェルネススペース(前野を除く)、熊野・富士見・清水おとしより相談センター、教育科学館、各まなぼーと、郷土資料館、郷土芸能伝承館、区立各図書館

※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。