



西東京



いこいーな
©シンエイ/
西東京市

●発行/西東京市 ●編集/秘書広報課
●配布/シルバー人材センター
☎042-428-0787 (不配のお問い合わせ)

詳細はホームページで

西東京市Web

検索



No.483

主な内容

【3面】マイナポイントの申し込みが始まります 【6面】障害のある方への主な福祉施策 【9・10面】生活にお困りの方への支援(給付・貸付など)

暑い夏がやってきます ～熱中症に注意しましょう～



自分は大丈夫…と書いていても、寝不足などのちょっとした体調不良でも、熱中症になることがあります。

熱中症は高温多湿で風がなく、日差しが強いときに起こりやすくなります。さらに、室内にいても起こることがありますので、自宅で過ごす際にも注意が必要です。熱中症予防の正しい知識を持ち、自分の体調の変化に気をつけながら過ごしましょう。

▶健康課 ☎042-438-4037

どのような環境で起こりやすいの？

- 気温が高い(28度以上)
- 湿度が高い(70%以上)
- 梅雨の合間など突然気温が上昇した日

どのような場所で起こりやすいの？

高温、多湿、風が弱い、輻射源(熱を発生するもの)があるなどの環境
(例)運動場・体育館・一般家庭の風呂場・閉め切った車内や室内・工事現場^等

どのような人がなりやすいの？

熱中症は誰にでも起こり得ますが、特に下記に該当する方はリスクが高いため注意が必要です。

- 高齢者や子ども、障がいのある人
- 肥満の人
- 厚着をしている人
- 普段あまり運動をしない人
- 外に出る機会が少なく、暑さに慣れていない人
- 持病がある人
- 寝不足や体調の悪い人
- 水分をあまり取らない人

新しい生活様式 における

熱中症予防のポイント

1 暑さを避けましょう

- 部屋の温度を28度以下に調整し、適宜窓を開けて換気する
- 暑い日や時間帯での買い物、運動などを避ける
- 通気性がよい服を選ぶ

2 適宜マスクを外しましょう

- マスクをしているときはいつもよりもこまめに水分を取る
- 人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクを外して休憩する



3 こまめに水分補給しましょう

- のどが渇いていなくても、水分を取る(1日当たり最低1.2ℓが目安)
- 大量に汗をかいた場合は塩分も忘れずに取る
- お風呂に入った時、寝る前、起きた時には水分を取る

4 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェックをする
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養する

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- 熱くなり始めの時期から適度に運動を行い、体を慣らす
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

新型コロナウイルス感染症と熱中症

新型コロナウイルス感染症対策としてマスクの着用は効果的ですが、以下の状態となり、例年よりも熱中症のリスクが高まっています。

①体内に熱がこもりやすくなり、体温が上がる ②マスク内の湿度が上昇し、のどの渇きを感じにくい

さらに、外出自粛による運動不足で暑さに負けない体づくりが不十分となっている可能性が高いため、より一層注意して熱中症対策に取り組みましょう。

熱中症の症状と応急処置

ごく軽い症状から重度の症状まであります。早めの対処が必要です。

