やさしさとふれあいの西東京に暮らし、まちを楽しむ

広報 西東京

☎042－464－1311（代表）
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先）
詳細はホームページで
西東京市Web　検索
公式LINE　そのほか公式SNS

6/15
令和4年（2022年）6月15日号
No.531

主な内容
【4面】マイナンバーカードの申請はお済みですか？　【9面】西東京市のミライを語るシンポジウム　【10面】子育て世帯生活支援特別給付金

参議院選挙は選挙特集号（6/23日号）でお知らせする予定です。

クラッとなる前に、熱中症対策をしよう！

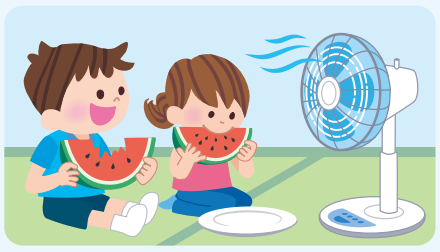
暑い夏がやってきます。熱中症は、屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症することがあります。
また、気温が高い状況でのマスクの着用などにより、熱中症リスクが高まるおそれがあります。
それぞれの場所に応じた対策をとり、暑い夏を乗り越えましょう！

▶健康課保☎042－438－4037

熱中症予防のポイント

室内では

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン・すだれを利用
- 室温をこまめに確認



屋外では

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

日頃からの健康管理

- 適度な運動をして暑さに体を慣らす
- 栄養バランスのとれた食事をする

からだに熱がこもらないようにする

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤・氷・冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する（1日あたり1.2リットル目安）

注意　車内に子どもを残さない

車内は高温になりやすいので、短時間でも子どもを残して離れるのは危険！

熱中症かな？と感じたら

主な症状

めまい・たちくらみ・足がつる
頭痛・吐き気・嘔吐（おう）・だるさ・
体に力が入らない　など

対応

- 涼しい場所へ移動
- からだを冷やす
- 水分・塩分補給をする

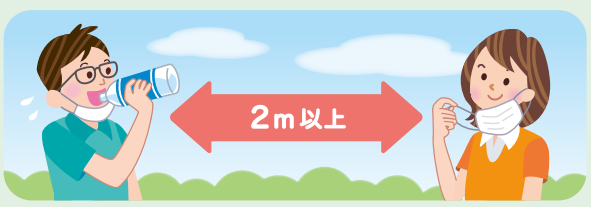
自力で水が飲めない、意識がない人がいたら、すぐに救急車を呼びましょう！

救急車を呼ぶべきか迷ったときは右記へご連絡を
東京消防庁救急相談センター　#7119
（24時間年中無休）

マスク着用に伴う注意

熱中症を防ぐため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合や会話をほとんど行わない場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けましょう。



※国の感染症対策に応じた行動にご協力ください。