

熱中症

に気をつけましょう

熱中症は、夏の暑い日だけでなく、急に気温が上がる日などに発症する場合があります。また、屋内や夜間でも注意が必要です。

熱中症死亡事故の多くが屋内で発生しています。暑い日は夜間でも冷房を積極的に使いましょう！

問 世田谷保健所健康企画課 ☎5432-2472 FAX5432-3019

暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子を使用
- 少しでも体調が悪くなったら、冷房が効いている屋内や風通しのよい日陰へ

冷房や扇風機を上手に使いましょう

- 我慢せずに冷房を入れ、扇風機も利用

こまめに水分補給しましょう

- のどが渴いていなくても、こまめな水分・塩分補給を
- 暑い日の外出時はマイボトル(水筒)の持参が効果的

熱中症予防「お休み処」どき 9月30日まで

気軽に休憩や水分補給ができます(飲料の配布は一部施設を除く)。実施施設等詳しくは「せたがや涼風マップ」をご覧ください。

配布場所 出張所・まちづくりセンター等

アラートが発表されたら

不要不急の外出をできるだけ控えるなど、いつも以上に「熱中症予防行動」を積極的にとって、ひとごと他人事とせず、暑さから自分の身を守りましょう

● 熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が高い暑熱環境が予測される日の前日や当日早朝に発表

● 熱中症特別警戒アラート

過去に例のない危険な暑さが予測される日の前日に発表

熱中症予防情報サイト(環境省)

アラートのメール配信、LINE通知の登録ができます ▶▶▶



区のおしらせ せたがや

毎月1日・15日
25日(地域版)発行

発行 世田谷区
編集 広報広聴課

区役所
〒154-8504
世田谷区世田谷4-21-27
☎5432-1111(代)
☎5432-3001(広報広聴課)



最新の情報は
区のホームページで
ご確認ください

column

災害級の暑さに備えましょう

「地球沸騰化」(2023年7月に観測史上最高の平均気温となったことを受け、国連のグテーレス事務総長が発した言葉)と言われるように、近年の暑さは災害級であり、熱中症による生命リスクも深刻なものとなっています。救急車で運ばれる方も年々増加し、昨年度23区では、306人が熱中症で亡くなっています。

高齢者や乳幼児はとくに注意が必要となります。まずは、こまめな水分補給を欠かさないことです。外出時にはいつでも飲める水筒やマイボトルが重要で、予防に効果的です。

真夏のイベントやスポーツを楽しみながらも、健康や生命を守ることも忘れず、熱気を感じたら早めに冷房の効いた屋内や、日陰に入って水分補給をして休んでください。

区が十数年前に始めた取り組みが「お休み処」です。黄色のノボリが目印で、区内の公共施設・薬局等270か所以上に設置されていて、冷房の効いた屋内でゆっくり休み、水分補給をすることができます。

熱中症は屋外だけでなく屋内でも起こります。生命を守るためにも適切にエアコンを使い、健康を守ってください。



世田谷区長
のぶと
保坂 展人