



熱中症に気をつけて!

気温が高くなる7月～8月が発症のピーク

熱中症とは、室温や気温、湿度が高い環境の中で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が動かなくなり、体温上昇やめまいなど、さまざまな症状を引き起こす病気です。日頃から熱中症予防を心掛け、元気に夏を過ごしましょう。

問 健康増進課 (0798・26・3667)

WBGT 暑さ指数を確認しよう

暑さ指数28以上は要注意

暑さ指数(WBGT)とは、「気温、湿度、輻(ふく)射熱(※)」の3つを取り入れた、熱中症予防のための指標です。暑さ指数が28を超えると熱中症患者発生率が急に増えるため、注意が必要です (※) 輻射熱…地面や建物・体から出る熱

環境省のホームページから確認できます



熱中症予防ポイント

暑さに備えた体づくり

適度に運動(※)をしたり、入浴で汗をかくことで暑さに慣れましょう

(※) やや暑い環境でややきついと感じる強度で30分程度



暑さを避ける

- 外出時には日傘や帽子を着用
- 涼しい服装にする
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- 保冷グッズや携帯型扇風機を活用する



こまめな水分補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう

※目安は1日当たり1.2ℓ



ペットボトル 500ml 2.5本

大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

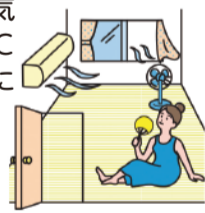
日頃から体調管理

- 日頃から体温測定、健康チェックをし、体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で静養しましょう
- バランスの良い食事と十分な睡眠を取って、熱中症にかかりにくい体づくりを心掛けましょう



エアコン使用中もこまめな換気を

エアコン等を利用する際は、感染症予防のため換気しつつ、室内温度が28℃を超えないようにこまめに調整しましょう



屋外ではマスクを外す

近距離(2ℓ以内を目安)で会話をする時はマスクを着用しましょう (2歳未満は着用不要)



※各施設等でのマスク着用は、施設管理者の指示に従いましょう

高齢者、子供、障害のある人は特に熱中症になりやすいので、周りの人の声掛けや気づきが大切です



石井市長が地域に出向きます

市政報告・広聴会開催

7/26はオンラインでも参加できます

市長が地域に出向き、各地域ごとに用意した話題について報告します。また、参加者が会場で記述した意見等を市長がいくつか取り上げてお話しします。ぜひご参加ください。

日程	時間	会場	定員(先着順)
①7月26日(火)	午前10時～11時20分	市役所第二庁舎6階	会場：50人 オンライン：100人
②7月30日(土)	午前10時半～11時50分	鳴尾中央センター(鳴尾支所3階)	各50人
	午後1時半～2時50分	大学交流センター	
③7月31日(日)	午前10時半～11時50分	東山台コミュニティ会館 ナシオンホール	各50人
	午後1時半～2時50分	山口公民館	

※①のオンラインはZoomで配信

問 市民相談課 (0798・35・3100)

申込 6月29日午前9時～①7/20、②③7/27の午後5時半まで

市のホームページから

電話で市民相談課(0798・35・3100)へ



託児あり(対象は生後7カ月～未就学児。定員各5人。先着順。要申込)



HP 45930008

※参加・託児ともに、空きがある場合に限り、当日会場でも受け付けます