



熱中症から身を守ろう！ 健康づくり支援課 ☎229-4121

熱中症にかかりやすい季節です。適度な室温調整やこまめな水分補給など、ちょっとした心掛けで熱中症を予防しましょう。

～ 熱中症予防5つのポイント～

- ①上手にエアコンを使用…室温が28℃を超えないようにしましょう。特に高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります
- ②暑くなる日は要注意…まだ体が暑さになれていない梅雨明けなど、急に暑くなる日は気を付けましょう。最高気温が35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です
- ③周りの人にも気配りを…近所同士で声を掛け合うことも予防になります。スポーツ行事などを実施する場合、気温や参加者の体調に気配りを
- ④水分はこまめに補給…のどが渇く前や寝る前に給水をしましょう。特に、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があります。意識的に水分を取るように心掛けましょう
- ⑤「おかしい!？」と思ったら病院へ…めまい・頭痛・吐き気・だるさなどの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったらすぐ涼しいところに避難し、医療機関へ



クールシェアスポットに集まろう!..2
節電しながら、暑い夏を快適に過ごしませんか。
国民年金に関する申請・届け出は忘れずに..5
7月から川越市景観計画がスタートします..6
これまでの施策を継承し、より良好な都市景観を形成するための
ルールが適用されます。
*25日発行の広報川越は、翌月の行事などをお知らせしています。
●「社協だより」「虹のマーチ」が折り込まれています。