



熱中症対策してますか？ 健康づくり支援課 ☎229-4121

暑い夏がやってきます。昨年6月から9月の間、川越地区消防組合管内で熱中症で搬送された人は133人。そのうち、65歳以上の方が62人と約半数近くを占めています。体温の調節機能が低下し、暑さや喉の渇きを感じにくくなっている高齢者は、特に注意が必要です。また、大人より身長の高い子どもは地表からの熱を受けやすく、高温にさらされています。

日頃からの体力づくりや、こまめな水分補給など、ちょっとした工夫で熱中症を予防しましょう。



いますぐ実践 熱中症予防対策！

①直射日光を避ける

屋外では日陰を選んで歩いたり、日傘を使用しましょう

②服装に注意

吸湿・通気性の良い素材の物を選び、帽子を着用しましょう

③こまめに水分補給

スポーツや、外での作業は特に注意

④部屋の温度をこまめにチェック

室温が28℃を超えないよう、エアコンや扇風機を上手に使いましょう

⑤体調管理を十分に

急に暑くなる日、熱帯夜の翌日などは特に気を付けましょう

⑥声をかけ合う

近所や顔見知り同士で熱中症予防を呼びかけ合いましょう

将来の公共施設について考えてみませんか？
川越市公共施設マネジメント白書の概要をお知らせします。
クールシェアスポットに集まろう！…5

節電をしながら、暑い夏を快適に過ごしてみませんか。
参議院議員通常選挙…12

投票日は7月21日(日)(想定)、午前7時～午後8時です。

*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」が折り込まれています。