



熱中症を予防しよう！

健康づくり支援課 ☎229-4121

この時期になるとよく耳にする「熱中症」。熱中症とは、気温が高い環境が長く続き、たくさん汗をかくことで、水分や塩分が失われたり、湿度が高い環境で汗が蒸発せず、体の中の熱が放出されなくなったりする状態です。次のポイントを意識して熱中症を予防しましょう。

熱中症予防5つのポイント

- ①暑くなる日は要注意…体が暑さに慣れていないと熱中症にかかりやすくなります。特に、梅雨明けなど、急に暑くなる日は気を付けましょう
- ②水分はこまめに補給…のどが渇く前に水分を取りましょう。特に、高齢者は、暑さやのど



- ③エアコンを使用…室温が28℃を超えないように設定しましょう。室内でも熱中症への注意が必要です
- ④周りの人にも気配りを…ご近所同士で声を掛け合うことも予防になります。行事の際は参加者の体調に気配りを
- 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、医療機関へ相談しましょう

参議院議員通常選挙…2
投票は、7月10日(日)、午前7時～午後8時です。
マイナンバーカード交付に係る臨時開庁等…6
平日の時間延長と日曜日の臨時開庁を行っています。
デング熱・ジカウイルス感染症に注意!…8
「蚊に刺されない」「蚊を増やさない」対策をとりましょう。
*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。